

DARJA POŽUN



Rož'ce na krožniku

Kmečki glas

VSEBINA

Spremna beseda	7
Dobro je vedeti	8
Ajda (<i>Fagopyrum esculentum</i>)	16
Ajdova kaša z gobami	17
Ajdov kruh	18
Ajdovi žganci	18
Akacija (<i>Robinia pseudoacacia</i>)	19
Ocvrti akacijevi cvetovi	20
Akacijeva strjenka	21
Rižota z akacijevimi cvetovi in limono	21
Amarant (<i>Amaranthus</i> spp.)	22
Amarantove polpete s sladkim krompirjem	23
Brezglutenski kruh	23
Sladka amarantova kaša s kokosom in sadjem	24
Pokovka	24
Artičoka (<i>Cynara cardunculus</i>)	25
Gratinirane artičoke	26
Mafini z artičokami	27
Polnjene artičoke	27
Atičoke na žaru	28
Bela metlika (<i>Chenopodium album</i>)	29
Jed z lečo	30
Popečena bela metlika s česnom in limono	30
Zdravilna juha z belo metliko in krompirjem	31
Solata z belo metliko, orehi in feto	31
Bor (<i>Pinus</i> spp.)	32
Cvetni prah bora	34
Med iz borovih iglic	34
Sirup	34
Domači sprite	35
Boreč (<i>Borago officinalis</i>)	36
Kristalizirani cvetovi boreča	37
Kremna juha iz boreča	38
Kis	38



Brestovolistni oslad (<i>Filipendula ulmaria</i>)	39
Pečeni piščanec z omako iz brestovolistnega oslada	41
Solata z mladimi listi oslada	41
Marelična marmelada z brestovolistnim osladom	41
Cvrtje	41
Sladica z brestovolistnim osladom	42
Bukev (<i>Fagus sylvatica</i>)	43
Pečeni žir	44
Bukov gin (recept Katje Rebolj)	45
Pašteta z bukovim ginom	45
Čemaž (<i>Allium ursinum</i>)	46
Testenine s čemaževim pestom	47
Preprosti namaz s čemažem	48
Omleta s čemažem	48
Jogurtov preliv s čemažem	48
Čemaževa juha	48
Česnovka (<i>Alliaria petiolata</i>)	50
Juha iz česnovke	52
Tortilja s česnovko	52
Hren iz česnovke	52

Črna detelja (<i>Trifolium pratense</i>)	54	Malinova torta	96
Sir s cvetovi črne detelje	56	Pikantni malinov preliv za žar	97
Pudingova torta s cvetovi črne detelje	56	Maslenica (<i>Hemerocallis</i> sp.)	98
Krekerji s črno deteljo	57	Solata s cvetovi maslenice	99
Rižota s črno deteljo in piščančjimi prsmi	57	Ocvrte maslenice v omletnem testu	99
Gozdni regrat ali krompirjevka (<i>Aposeris foetida</i>)	59	Polnjene maslenice z zeliščnim maslom	100
Vloženi popki gozdnega regrata	61	Navadna zvezdica ali kurja črevca (<i>Stellaria media</i>)	102
Solata s krompirjem in gozdnim regratom	61	Zdravi sok	103
Hmelj (<i>Humulus lupulus</i>)	63	Divja rižota	104
Hmeljevi poganjki v testu	64	Solata z navadno zvezdico	104
Domače pivo	64	Ognjič (<i>Calendula officinalis</i>)	105
Goveji steak s hmeljevim prelivom in zelenjavo	65	Solata z ognjičem	107
Rižota s hmeljem	65	Ognjičeva omaka za testenine	107
Ingver (<i>Zingiber officinale</i>)	67	Paelja z ognjičem	107
Ingverjev smuti	68	Ognjičev sladkor	108
Rižota z ingverjem in piščancem	69	Oves (<i>Avena sativa</i>)	109
Ingverjev kruh	69	Ovseni kruh	110
Ingverjevi krofki	70	Ovsena kaša z jagodami in oreščki	111
Kaki (<i>Diospyros kaki</i>)	71	Piškoti iz ovsenih kosmičev	111
Kakijeva krema	73	Ozkolistni trpotec (<i>Plantago lanceolata</i>)	112
Kakijeva krema s smetano	73	Trpotčeva pita	114
Kakijeva rulada	74	Trpotčeva omleta	115
Kajenski poper (<i>Capsicum annum</i>)	76	Pljučnik (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	116
Čičerka s kajenskim poprom	79	Pljučnikova juha z zeljem in krompirjem	117
Pečeni sladki krompir s kajenskim poprom	79	Pljučnikova solata z jajcem in avokadom	118
Piščančji trakci s kajenskim poprom in zelenjavo ...	79	Sirup iz pljučnika	118
Olje s kajenskim poprom	80	Potrošnik (<i>Cichorium intybus</i>)	119
Kapucinka (<i>Tropaeolum</i> sp.)	81	Zeleni napitek	120
Pesto iz kapucinke	84	Sestavljena solata	121
Zelenjavna rižota s kapucinko	84	Potrošnikova kava	121
Slani zvitki s pestom iz kapucinke	84	Regačica (<i>Aegopodium podagraria</i>)	122
Konoplja (<i>Cannabis sativa</i>)	86	Divja juha z regačico	124
Konopljino mleko	88	Pita z regačico in sirom	125
Smuti iz svežih konopljinih listov	88	Njoki z omako iz regačice	125
Konopljini piškoti	88	Regrat (<i>Taraxacum officinale</i>)	127
Palačinke s konopljino moko	89	Regrat s krompirjem	128
Kopriva (<i>Urtica dioica</i>)	90	Omleta z regratom	128
Koprivni sufle	92	Regratovi špageti	129
Koprivna juha s čičerko	92	Rogoz (<i>Typha</i>)	130
Pita iz kopriv, skute in slanine	92	Solata z mladimi poganjki rogoza	131
Koprivni njoki	93	Juha z mladimi listi rogoza	131
Malina (<i>Rubus idaeus</i>)	94	Vloženi poganjki rogoza	132
Narastek iz malin	96	Pečeni cvetovi rogoza	132
Piščančja solata z malinami in orehi	96		

Rumeni dren (<i>Cornus mas</i>)	133
Marmelada iz drnulj	135
Drenov kis	135
Omaka iz drnulj za k mesu in ribam	135
Sivka (<i>Lavandula angustifolia</i>)	137
Sivkin sirup	138
Piškoti s sivkinimi cvetovi	139
Slezenovec (<i>Malva sylvestris</i>)	140
Nadev za palačinke	141
Polpete iz gozdnega slezenovca	142
Smreka (<i>Picea abies</i>)	143
Pesto s smrekovimi vršički	145
Marmelada iz smrekovih vršičkov	145
Kokosovo pecivo s smrekovimi vršički	146
Domača majoneza s smrekovimi vršički	146
Šparglji (<i>Asparagus officinalis</i>)	147
Špargljev namaz	148
Rizota z divjim rižem in šparglji	150
Šparglji s poširanimi jajci	150
Tolščak (<i>Portulaca oleracea</i>)	151
Veganski sir s tolščakom	152
Pisana solata s tolščakom	153
Volčje jabolko in perujsko volčje jabolko (<i>Physalis</i> <i>alkekengii</i> in <i>Physalis peruviana</i>)	154
Perujska volčja jabolka z mascarponejevo kremo ..	155
File osliča s korenčkom in volčjim jabolkom	155
Vejicati rogovilček (<i>Galinsoga ciliata</i> / <i>Galinsoga</i> <i>quadriradiata</i>)	156
Obara z rogovilčkom (recept Katje Rebolj)	157
Zeliščna juha z rogovilčkom	158
Vrtnica (<i>Rosa</i> sp.)	159
Vrtnični kis	161
Vrtnična marmelada	161
Rožna sol	162
Zlata rozga (<i>Solidago species</i>)	163
Pita z zlato rozgo	164
Viri in literatura	166



SPREMNA BESEDA

Vse zdravilne rož'ce, bodisi gojene bodisi divje rastoče, so skriti zakladi narave. So okusne, hranilne, in kar je najpomembnejše, zelo zdravilne. So bogat vir hranil in zdravilnih učinkovin, ki ne zahteva velikih stroškov, pogosto pa je celo brezplačen. Knjiga vam bo pomagala odkriti skrite zaklade narave, ki jih lahko uporabimo v vsakdanji kuhinji in skrbi za svoje zdravje.

V Sloveniji imamo srečo, da sta kar dve tretjini naših divjih rastlin užitni. Te samonikle rož'ce so naravna superhrana, so polne vitaminov, rudnin, antioksidantov in eteričnih olj. Imajo celo štirikrat več hranilnih snovi kot gojene rastline, kar je še posebno očitno pri nekaterih vrstah, kot je krompirjevka (*Aposeris foetida*). Te rastline rastejo v zahtevnih, divjih razmerah, v katerih se morajo borovati za preživetje, zato razvijejo vrsto varovalnih učinkovin, ki nas podprejo na številnih področjih zdravja. Naša vsakdanja hrana je žal pogos-

to osiromašena, saj so tla, na katerih rastline uspevajo, izčrpana. Vse večja uporaba pesticidov in genetske spremembe v pridelavi ter predelana hrana nas oddaljujejo od naravne, resnično hranilne hrane. Pomanjkanje hranil lahko vodi do številnih zdravstvenih težav, saj prav vitamini in rudnine skrbijo za pravilno delovanje naših celic.

Zato je pred vami ta knjiga, da vas poučim o tem, kako prepoznati, nabirati zdravilne rastline in jih uporabiti v kuhinji. Povežite se z naravo, izboljšajte svoje zdravje in pri tem tudi prihranite. Te rastline niso le okusne in hranilne, temveč so tudi cenejše, saj jih preprosto nabereмо v naravi. In kar je še pomembnejše, so polne zdravilnih lastnosti, ki nas podpirajo v vsakdanjem življenju.

V knjigi boste našli rastline, ki jih lahko uporabite v kulinariki. Vsaka je predstavljena s praktičnimi nasveti za prepoznavanje, nabiranje in pripravo. Odkrijte, kako

lahko te rastline obogatijo vaše obroke z zdravilnimi sestavinami, ki podpirajo vaše zdravje in dobro počutje. Vsako poglavje obsega nasvete za uporabo v kuhinji, preproste in okusne recepte ter informacije o tem, kako te rastline podpirajo naše telo in zdravje. Knjiga ni le zbirka receptov, temveč tudi povabilo k spremembi miselnosti o hrani, zdravju in naravi. Vabim vas, da stopite na pot iskanja preprostih, naravnih in zdravih rešitev, ki bodo obogatile vaš vsakdanjik in vam pomagale živeti v sozvočju z naravo. Hvala vsem, ki se predano posvečate zeliščarstvu, nabiranju divje hrane in ohranjanju te bogate dediščine, ki nam je na voljo na vsakem koraku v naravi. Upam, da vas bo knjiga navdihnila in spodbudila, da boste še naprej raziskovali skrite zaklade, ki jih ponuja naša okolica, ter jih dodali v svoje življenje za boljše zdravje in večje zadovoljstvo.

Naj vam knjiga čim bolj koristi!

DARJA POŽUN

DOBRO JE VEDETI

Vsem jedem, predstavljenim v tej knjigi, lahko po lastnem okusu dodamo zelišča ali zelenjavo, saj bodo jedi s tem še bogatejšega okusa.

Pri kuhanju uporabimo kokosovo olje, maslo ali domačo mast, soli-mo s piransko soljo in sladimo z naravnimi sladili. Zdrav obrok se namreč začne z izbiro kakovostnih maščob, moke, sladil, mleka in soli. Prav zato je smiselno spregovoriti o oljih in maščobah, ki smo se jih desetletja neupravičeno bali. Tisoče let so ljudje uporabljali živalske maščobe in pri tem živeli zdravo, v zadnjem stoletju pa smo jih pogosto zamenjali z industrijskimi semenskimi olji, kot so sojino, sončnično in repično olje. Ta so prečiščena, toplotno obdelana in pogosto vsebujejo dodatke, kot so redčila in belila.

V 20. stoletju se je njihova poraba zelo povečala, hkrati pa se je zvečalo tudi število obolelih za kroničnimi boleznimi, kot so debelost in zamaščena jetra. Čeprav teh olj ne moremo neposredno obtožiti za vse težave, je vredno premisliti o morebitni povezavi. V Franciji na primer ljudje še vedno uživajo maslo, sir in meso, pa je v tej državi približno 50 odstotkov manj bolezni srca kot v Združenih državah Amerike. A tudi v Franci-

jo in preostalo Evropo vedno bolj prodirajo ultra procesirana živila, ki jih je živilska industrija razvila kot najudobnejša za prehrano in že zajemajo okoli 40 odstotkov dnevnega energijskega vnosa. Tudi ko izberemo olje, ki se zdi kakovostno, na primer oljčno, se lahko v cenejših različicah skriva jo mešanice rafiniranih olj. Zato je dobro izbirati olje, ki je čim manj predelano.

MAŠČOBE

Vedno, ko segamo po oljih in maščobah, izberimo nerafinirana. To so olja, ki so ostala nepredelana in polna življenja. V njih je še vedno ujeta vsa moč narave, ki jo naše telo zna prepoznati in uporabiti.

KOKOSOVO OLJE uvršča več kot 1500 raziskav med najkoristnejše sestavine na našem planetu. V sebi skriva obilje naravnih nasičenih maščob. Teh se ni treba bati, saj pomagajo zvečati dobri holesterol (HDL) in celo spremeniti slabega (LDL) v koristnejšo obliko. Ko ga uvrstimo v svojo prehrano, pripomore zmanjšati vnet-

ja, podpre zdravje srca in možganov, zavaruje notranje organe ter nam doda droben, a opazen val energije, ki ga včasih tako potrebujemo.

Zanimivo je, da naši možgani ustvarjajo lastni inzulin, da lahko predelajo glukozo in napajajo svoje celice. Pri Alzheimerjevi bolezni ta sposobnost pogosto oslabi. Tu priskočijo na pomoč ketoni iz kokosovega olja, ki delujejo kot rezervni vir energije in možganom pomagajo, da znova zaživijo v svojem ritmu.

Kokosovo olje podpira zdravljenje okužb sečil in ledvic, varuje jetra, zmanjšuje vnetja ter lajša znake artritisa in osteoporoze. Deluje kot naravna obramba pred bakterijami, virusi in glivicami. V njem so ketoni in lavrinska kislina, ki lahko zavirajo rast rakavih celic in celo uničujejo bakterijo *Helicobacter pylori*, povezano z rakom želodca.

Njegova moč ni omejena le na kuhinjo, tudi zunaj našega krožnika zna narediti čudeže. Uporabimo ga kot naravno čistilo za obraz, nežno vlažilno kremo ali zaščito pred soncem. Kožo pomirja in obnavlja. Posebna tehnika, imenovana »pulling«, pa ga spremeni v odlično pomoč pri negi ustne votline: kokosovo olje preprosto



zadržimo in nežno prelivamo po ustih približno 20 minut, trikrat na teden. Tako zmanjšamo število bakterij in podpremo zdravje dlesni. Po uporabi ga vedno izpljune-mo v straniščno školjko, da ne zamašimo odtoka.

Ko spoznamo, kaj vse lahko naredi kokosovo olje, to ni več le ena od sestavin na polici, temveč postane naš vsakodnevni zaveznik v kuhinji in zunaj nje.

Morda vas bo presenetilo, a znanstveniki so SVINJSKO MAST uvrstili kar na osmo mesto med najbolj zdravilnimi živili na svetu. Bogata je z vitamini skupine B, rudninami in zdravimi mononenasičenimi maščobami. Če je to mast prašičev iz proste reje, vsebuje tudi dragocen vitamin D, pri tem pa način zreje močno vpliva na prehranske koristi.

Svinjska mast je izjemno toplotno stabilna, zato je odlična za cvrenje in vsestransko uporabna, pogosto je celo boljša izbira kot večina rastlinskih olj, ki jih uporabljamo navadno.

Če pa se ozremo na RASTLIN-SKA OLJA, ki se danes vsesplošno uporabljajo, dobimo drugačno sliko. Številna od njih, kot so sojino, koruzno, sončnično, sezamovo,

palmovo in repično, so bogata z omega-6-maščobnimi kislinami. Te maščobe same po sebi niso slabe, a sodobna prehrana jih vsebuje preveč, to pa poruši ravnovesje z omega-3-maščobnimi kislinami, ki so izjemno pomembne za zdravje možganov.

Iz prečiščenih olj so odstranjeni naravni antioksidanti, zato so problematična za naše telo. Postopki, pri katerih so izpostavljena visoki temperaturi, tlaku, kovinam in belilnim sredstvom, kemično spremenijo njihove molekule, to pa lahko vodi v nastajanje strupenih spojin.

Omega-3-maščobne kisline pomagajo zniževati krvni tlak in blažijo vnetja, pretirano uživanje omega-6 pa povzroča prav nasprotno: spodbuja vnetne procese v telesu, to pa dolgoročno poveča tveganje za številne bolezni. Zato je vredno premisliti, katera olja resnično sodijo v našo kuhinjo in katera bi bilo bolje uporabljati le občasno.

OLJČNO OLJE je že stoletja cenjeno kot eno najdragocenejših darov narave. Dokazano ima močne antioksidativne in protivnetne lastnosti, predvsem zaradi enkratne sestave maščob, ki jih vsebuje. Med vsemi vrstami

izstopa ekstra deviško oljčno olje. Čeprav prinašajo vse vrste oljčnega olja nekatere koristi, je pri tem najpomembnejše, da izberemo ne-prečiščeno, saj le tako olje ohrani vse dragocene snovi.

Ekstra deviško oljčno olje vsebuje veliko antioksidantov in zdravih maščob, ki krepijo srce, pomagajo zmanjševati vnetja, varujejo pred nekaterimi vrstami raka in celo pripomorejo k daljšemu, vitalnejšemu življenju. Bogato je z mononenasičenimi maščobami, ki pomagajo znižati raven slabega holesterola in s tem varujejo srčno-žilni sistem.

V njem najdemo tudi vitamin K, ki je najpomembnejši za močne kosti in pravilno strjevanje krvi, ter vitamin E, ki je močan antioksidant, zmanjšuje oksidativni stres in varuje naše celice pred poškodbami. Ko ga uporabljamo v kuhinji, naj bo to v solati, na pečeni zelenjavi ali ga nakapamo na kos domačega kruha, tako dodamo jedi okus in tudi zdravje.



A J D A *Fagopyrum esculentum*



* OPIS IN UPORABA

Ajda je enoletna rastlina z rdečkastimi stebli, srčastimi listi, kratkimi peclji in cvetovi v obliki majhnih socvetij. Ti so bele ali rdečkaste barve. Cveti od julija do septembra. Rastlino oprašujejo žuželke, še posebno čebele. Zadnje čase je zelo priljubljen ajdov med, ki je močnega okusa in temne barve. Plodovi so črnikasti oreščki s tremi izrazitimi robovi.

V kulinariki uporabljamo predvsem semena ajde, iz katerih z luščenjem naredimo ajdovo kašo, z mletjem pa ajdovo moko. Ajdovo kašo lahko uživamo kuhano ali pečeno. Ker ajda ne spada med žita in ne vsebuje glutena, je primerna tudi za ljudi, ki trpijo za celiakijo. Ajda in jedi, narejene iz nje, zvišujejo raven energije.

* ZDRAVILNE LASTNOSTI IN AKTIVNE UČINKOVINE

Ajda je bogata z vitamini in rudninami, med katerimi izstopajo tiamin, riboflavin in drugi vitamini skupine B. Vsebuje tudi holin, ki podpira delovanje jeter, ter železo, cink, magnezij, fosfor in selen. Nekatere sestavine v zrnju pomagajo zavarovati telo pred škodljivimi vplivi sevanja, preprečujejo gangreno in ozeblino ter krepijo prepustnost kapilar.

Prehranska vrednost ajde je izjemna. Povprečno vsebuje zrnje od 11 do 15 odstotkov kakovostnih lahko prebavljivih beljakovin, ki se pri presnovi izkoristijo kar 90-odstot-

no, veliko bolje kot pri večini žit. Ajda je bogata tudi z esencialnimi aminokislinami, njene beljakovine pa so bolj uravnotežene in hranilne kot tiste v pravih žitih.

Ajda se ponaša z visoko vsebnostjo flavonoida rutozida, ki ga najdemo v listih (do 8 odstotkov) in cvetovih (do 4 odstotke). Flavonoidi, naravni antioksidanti, blagodejno vplivajo na ožilje, zmanjšujejo otekline in vnetja ter pomagajo pri občutku težkih in bolečih nog. Zaradi teh lastnosti je ajda koristna za ljudi s krčnimi žilami, aterosklerozo in diabetesom. Vsebuje tudi galno, klorogensko in salicilno kislino ter fagopirin.

Bogata vsebnost magnezija v ajdi sprošča žile, izboljšuje krvni pretok in pomaga zniževati krvni tlak. Zato je prava izbira za zdravje srca in ožilja.



AJDOVA KAŠA Z GOBAMI

200 g ajdove kaše, 1 žlička olja,
100 ml sladke smetane, 100 ml kisle
smetane, skuta ali sir, čebula,
250 g mešanih gob, majaron, peteršilj,
česen, poper, sol

Vodo zavremo, jo posolimo in v njej 15 minut kuhamo ajdovo kašo. Medtem na olju prepražimo čebulo, da porumeni. Dodamo nasekljane gobe in jih dobro podušimo. Začinimo jih s soljo, poprom, majaronom, peteršiljem in zdrobljenim česnom. Nekoliko pokuhamo in zalijemo z malo vode, ki ji dodamo sladko smetano. Gobe naj nekaj minut vrejo, nato primešamo odcejeno ajdovo kašo. Vse dobro premešamo in na koncu dodamo še kisló smetano in veliko žlico skute ali sira.



Ajdova kaša



Ajdova moka

AJDOV KRUH

500 g pšenične moke, 200 g ajdove moke, 20 g kvasa, sol, voda, 1 žlička sladkorja

Ajdovo moko stresemo v skledo, na sredini naredimo vdolbino in vanjo vlijemo vročo vodo. Mešamo, da dobimo kašasto zmes, nato dodamo pšenično moko.

V 100 ml tople vode raztopimo sladkor in kvas, nato mešanico prilijemo k moki in vse skupaj dobro zgnetemo v testo. Pokrijemo ga in postavimo na toplo, da vzhaja. Ko naraste, ga znova pregnetemo in pustimo še enkrat vzhajati.

Testo nato previdno prestavimo v pekač. Po želji ga premažemo z razžvrkljanim jajcem. Za dodatno aromo lahko v testo vmešamo orehe ali mandlje. Kruh pečemo 50 minut v pečici, ogreti na 180 stopinj.

AJDOVI ŽGANC

300 g ajdove moke, 1 l vode, sol

V višjo kozico damo vodo in sol ter zavremo. Ko voda zavre, na sredino lonca na hitro stresemo ajdovo moko, da nastane kepa. Ko voda znova zavre, kuhamo od 2 do 3 minute, nato z ročajem kuhavnice naredimo na sredini kepe luknjo, v katero se mora preliti voda. Lonec pokrijemo in kuhamo od 20 do 25 minut.

Vodo odlijemo v vrč in jo prihranimo.

Z leseno kuhalnico ali lopatko zmes dobro premešamo, da nastane gosta kepa brez sledi moke. Če je zmes presuha, se ne lepí in so vidne sledi moke, dodamo vodo, ki smo jo prej shranili. Vodo dodajamo postopoma, da postane zmes lepljiva in gosta.

S kuhalnico zajemamo iz lonca in žgance z vilicami nastrgamo v skledo. Ponudimo jih s hrustljivo zapečenimi ocvirki.



AKACIJA *Robinia pseudoacacia*



* OPIS IN UPORABA

Akacija potrebuje za razvoj veliko svetlobe, zato najpogosteje raste ob obronkih gozdov ali na gozdnih posekah. Ponaša se z okroglasto in redko krošnjo, njeni listi so sestavljeni iz enaindvajsetih ovalnih lističev, ki se ponoči in v deževnem vremenu zaprejo. Drevo prepoznamo po cvetovih, ki spominjajo na grozdje. Maja ali junija se akacije-

va drevesa odenejo v belo cvetoča grozdasta socvetja. Takrat privabljajo čebele, saj je zelo medovita. Akacijeve cvetove, ki imajo močan, prijetno sladek vonj, lahko uporabimo tudi v prehrani. Nabiramo jih ob cvetenju, mlade, pravkar odprte, takrat so tudi najokusnejši. Pravilno ime za akacijo pa je robinija.

* ZDRAVILNE LASTNOSTI IN AKTIVNE UČINKOVINE

Cvetovi akacije vsebujejo sladkor, organske kisline, eterična olja, glikozide in flavonoide. Tudi v drevesni skorji je nekaj zdravilnih učinkovin, predvsem taninov, čreslovin in eteričnih olj. Akacijevi cvetovi naj bi delovali protibakterijsko, zato so jih včasih žvečili in tako skrbeli za zdravje

ustne votline. Sveže cvetove lahko cvremo, posušene pa uporabimo za čaj, ki pomaga pri želodčnih in prebavnih težavah. Čaj iz akacije pomirja tudi kašelj, učinkuje proti vnetjem, krčem in ima blago odvajalni učinek. Akacija pomaga ob prehladnih obolenjih (čaj in med), lajša izkašljevanje in deluje protivnetno. Pomagala naj bi tudi zoper revmo in išias.



* NABIRAMO IN PRIPRAVLJAMO LE LEPE BELE CVETOVE, VEDNO SVEŽE ODPRTE, SICER PREHITRO OVENEJO.

OCVRTI AKACIJEVI CVETOV

sveži akacijevi cvetovi, 2 jajci,
500 ml mleka, 200 g moke, ščepec soli

Za pripravo ocvrtih akacijevih cvetov najprej operemo in osušimo cvetove. V skledi zmešamo jajci, mleko, moko in sol, da dobimo gosto maso, podobno kot za palačinke. Cvetove pomočimo v pripravljeno maso in jih v vročem olju ocvremo do zlato rjave barve. Nato jih odcedimo na papirnati brisači, da vpije odvečno maščobo. Po želji jih prelijemo z medom ali posujemo s sladkorjem v prahu. Ocvrte akacijeve cvetove ponudimo s kompotom.

AKACIJEVA STRJENKA

40 g akacijevih cvetov, 800 ml sladke smetane, 2 žlički vaniljevega izvlečka, 4 žlice akacijevga medu ali 40 g sladkorja, 3 listi želatine

Sladko smetano zavremo, jo odstavimo z ognja in potopimo vanjo sveže akacijeve cvetove. Pustimo jih, naj se namakajo približno pol ure, nato smetano precedimo. Dodamo vaniljev izvleček in sladkor ter znova segrevamo do vretja. Liste želatine za 10 minut namočimo v hladno vodo, jih ožamemo in vmešamo v vročo akacijevo smetano. Zmes vlijemo v kozarce za puding in postavimo za vsaj 4 ure v hladilnik.

Akacijevo strjenko lahko okrasimo z akacijevimi cvetovi in ponudimo.

RIŽOTA Z AKACIJEVIMI CVETOV IN LIMONO

sveži akacijevi cvetovi, 1 čebula, 2 stroka česna, 250 g riža za rižoto, 1 l zelenjavne jušne osnove, 150 ml suhega belega vina, 1 limona, 2 žlici oljčnega olja ali masla, 50 g parmezana, sol, poper

V večji ponvi segrejemo oljčno olje ali maslo in na njem popražimo drobno nasekljano čebulo, da postekleni. Dodamo sesekljan česen in pražimo še minuto. V ponev stremo riž in ga med mešanjem pražimo od 1 do 2 minuti, da se zrnca obložijo z maščobo. Nato zalijemo riž z belim vinom in kuhamo, dokler vino ne izhlapi. Po zajemalkah začnemo dodajati vročo jušno osnovo. Po vsaki zajemalki premešamo in počakamo, da se tekočina vpije, šele nato dodamo naslednjo. Ko je riž skoraj kuhan – po približno 15 minutah – dodamo naribano limonovo lupinico in pest svežih akacijevih cvetov brez stebelc. Kuhamo še od 2 do 3 minute, da se cvetovi zmehčajo.

Nato jed odstavimo z ognja, vmešamo naribani parmezan in po želji še malo masla za kremasto teksturo. Dodamo limonov sok, sol in poper po okusu.

Rižoto okrasimo s svežimi akacijevimi cvetovi in ponudimo.



AMARANT *Amaranthus* spp.



* OPIS IN UPORABA

Amarant je starodavna rastlina, ki je znana po svojih hranilno bogatih semenih in užitnih listih, zato velja danes za superživilo. Amarantova semena so majhna, ne vsebujejo glutena in bogata z beljakovinami, vlakninami, železom, magnezijem ter esencialnimi aminokislinami, kot je lizin, ki ga navadno primanjkuje v rastlinskih virih. Listi so polni vitaminov A in C ter rudnin. Amarant je vsestranski v kulinariki, saj se iz semen pripravlja kaša, moka ali pa jih popečemo kot pokovko. Rastlina je izjemno odporna na sušo in vročino, zato se vse več uporablja tudi v sodobnem trajnostnem kmetijstvu.

* ZDRAVILNE LASTNOSTI IN AKTIVNE UČINKOVINE

Amarantova semena in listi vsebujejo veliko hranil, ki delujejo protivnetno, antioksidativno in podpirajo imunski sistem. Med najpomembnejšimi učinkovinami so beljakovine z lizinom, skvalan, polifenoli in flavonoidi, fitosteroli, vlaknine ter vitamini in rudnine. Beljakovine vsebujejo esencialno aminokislino lizin, ki spodbuja obnovo tkiv, rast in delovanje imunskega sistema. Skvalan je močan antioksidant, ki varuje celice pred prostimi radikali ter podpira zdravlje kože in srčno-žilnega sistema. Polifenoli in flavonoidi imajo antioksidativne lastnosti, zavirajo vnetja in pomagajo pri preprečevanju kroničnih bolezni, kot so

bolezni srca in ožilja. Fitosteroli pomagajo zniževati raven slabega holesterola (LDL) in podpirajo zdravje srca. Vlaknine spodbujajo zdravo prebavo, uravnavajo krvni sladkor in holesterol ter prispevajo k vzdrževanju zdrave telesne teže. V amarantovih listih je veliko vitamina A in C ter železa. To krepi imunski sistem, izboljšuje vid in preprečuje slabokrvnost. Med amarantove zdravilne učinke sodijo uravnavanje krvnega sladkorja (koristen za diabetike), krepitev prebavnega sistema ter zaščita srca in ožilja. Zboljšuje tudi delovanje imunskega sistema in pomaga v boju proti oksidativnemu stresu, to pa je izjemno pomembno za splošno zdravje in vitalnost.

Amarant je priljubljen, ker ne vsebuje glutena, je hranilno bogat in vsestransko uporaben v zdravi prehrani.

Na trgu je mogoče dobiti že veliko izdelkov iz amaranta: semena, moko, kosmiče, pijače, testenine, drobno pecivo, energijske ploščice in prigrizke, olje, pripravljene kaše in otroško hrano.



Amarantova semena



* KULINARIKA in recepti

AMARANTOVE POLPETE S SLADKIM KROMPIRJEM

150 g amaranta, 1 srednje velik sladki krompir, 1 jajce, 2 žlici ovsenih kosmičev, 1 žlička soli, 1 žlička mlete paprike, ½ žličke kumine, 2 žlici olja za peko

Amarant skuhamo v slani vodi v razmerju 1 : 3 in pustimo, da se ohladi.

V večji posodi zmešamo kuhan amarant, kuhan in pretlačen sladki krompir, jajce, ovsene kosmiče in začimbe. Po potrebi dodamo še nekaj ovsenih kosmičev, da postane masa čvrsta. Oblikujemo polpete in jih popečemo na olju, da postanejo zlato rjave barve (približno 3 minute na vsaki strani).

Polpete ponudimo s svežo solato ali jogurtovo omako.

BREZGLUTENSKI KRUH

200 g amaranta v kosmičih, 100 g ajdove ali pirine moke, 50 g bučnih semen, 50 g lanenih semen, 500 ml vode, 1 žlička sode bikarbone, 1 žlička soli

Amarantove kosmiče prelijemo z vodo in pustimo stati vsaj 1 uro. Nato zmeljemo bučna in lanena semena v droben prah. Ajdovo moko med počasnim mešanjem zmešamo z odcejenimi amarantovimi kosmiči, dodamo mleta lanena in bučna semena, sodo bikarbono in sol. Testo pustimo počivati 1 uro. Položimo ga v pekač, obložen s papirjem za peko. Pečemo približno 45 minut v pečici, segreti na 200 stopinj.

V Sloveniji imamo srečo, da sta kar dve tretjini naših divjih rastlin užitni. Te samonikle rož'ce so naravna superhrana, so polne vitaminov, rudnin, antioksidantov in eteričnih olj. Imajo celo štirikrat več hranilnih snovi kot gojene rastline, kar je še posebno očitno pri nekaterih vrstah, kot je krompirjevka (*Aposeris foetida*). Naša vsakdanja hrana je žal pogosto osiromašena, saj so tla, na katerih rastline uspevajo, izčrpana. Vse večja uporaba pesticidov in genetske spremembe v pridelavi ter predelana hrana nas oddaljujejo od naravne, resnično hranilne hrane. Pomanjkanje hranil lahko vodi do številnih zdravstvenih težav, saj prav vitamini in rudnine skrbijo za pravilno delovanje naših celic.



V knjigi boste našli rastline, ki jih lahko uporabite v kuhinji. Vsaka je predstavljena s praktičnimi nasveti za prepoznavanje, nabiranje in pripravo. Odkrijte, kako lahko te rastline obogatijo vaše obroke z zdravilnimi sestavinami, ki podpirajo vaše zdravje in dobro počutje. Vsako poglavje obsega nasvete za uporabo v kuhinji, preproste in okusne recepte ter informacije o tem, kako te rastline podpirajo naše telo in zdravje.

Knjiga ni le zbirka receptov, temveč tudi povabilo k spremembi miselnosti o hrani, zdravju in naravi. Vabim vas, da stopite na pot iskanja preprostih, naravnih in zdravih rešitev, ki bodo obogatile vaš vsakdanjik in vam pomagale živeti v sozvočju z naravo.

Hvala vsem, ki se predano posvečate zeliščarstvu, nabiranju divje hrane in ohranjanju te bogate dediščine, ki nam je na voljo na vsakem koraku v naravi. Upam, da vas bo knjiga navdihnila in spodbudila, da boste še naprej raziskovali skrite zaklade, ki jih ponuja naša okolica, ter jih dodali v svoje življenje za boljše zdravje in večje zadovoljstvo.

