



SAMONIKLO JESTIVO BILJE



Zlatan Nadvornik



ZLATAN NADVORNIK

SAMONIKLO JESTIVO BILJE

© Copyright, Zlatan Nadvornik, Zagreb 2017.

Sva prava pridržana. Ni jedan dio teksta ove knjige ne smije se reproducirati ili prenositi u bilo kojem obliku, ni na koji način, elektronički ili mehanički, uključujući fotokopiranje, snimanje ili pohranjivanje u bazu podataka ijedne namjene bez prethodnog pismenog dopuštenja nositelja autorskih prava.

Djelo je deponirano u HAA (Hrvatska autorska agencija) pod brojem: 09-617; 09-748, 09 – 1197 i 09-3224/12.

SAMONIKLO JESTIVO BILJE je sastavni dio knjige HRVATSKA TRADICIONALNA JELA i PILA i ZIMNICA s NOSTALGIČNIM OKUSOM BAKA i NONA.

SAMONIKLO JESTIVO BILJE

parapoč; divlje zelje koje se kuhano i zauljeno jede s drugim travama kao: kostrić, radič, žutonica, sve zajedno zove se: mišanca

(divlje zelje - vrsta trave; narodna uzrečica - Korčula)

Od oko 350 000 biljnih vrsta, koje rastu na zemaljskoj kugli, približno jedna trećina se može jesti, dok ljudi koriste za jelo tek oko 600 vrsta. Od oko 2 miliona životinjskih vrsta jede se oko 50. Drugim riječima, ogromno bogatstvo hrane, koje pruža priroda, ostaje neiskorišteno. Glavni razlog za ovo je neznanje, ustaljene navike u ishrani, predrasude, strah od trovanja i gadjljivost. Zbog predrasuda neki ne jedu neke vrste kultiviranog povrća, drugi ne jedu neke vrste mesa. Gradsko stanovništvo najviše je odvojeno od prirode i isključivo koristi kultivirano bilje, seosko stanovništvo je u stalnom kontaktu s prirodom bolje poznaje i koristi samoniklo bilje u prehrani, no ipak nedovoljno zbog ukorijenjenih navika i predrasuda.

Biljke u slobodnoj prirodi rastu izvan neposrednog utjecaja čovjeka. One nisu u tolikoj mjeri zaprašivane, zalijevane i zatrpane pesticidima, umjetnim gnojivima niti otpacima tehnološke civilizacije. Zato je samoniklo bilje biološki vrjednije, otpornije i bogatije od biljaka dobivenih kulturom. U samoniklom bilju redovito ima više vitamina i za prehranu važnijih mineralnih sastojaka.

Mnoge biljke Mediterana nisu zasađene samo u zemljama Mediterana, zemlju crvenu ili žutu, zemlju pjeskovitu ili šljunkovitu, plodnu ili škrtu, zemlju zaklonjenu od vjetrova ili vjetrovima izloženu, vjetrovima kojima se dah mora, slanost i toplina duboko rasprostiru u kopno. Zasađene su isto tako i u humus današnjeg čovjeka.

Neke biljke postale su ikone Mediterana, gotovo je nemoguće zamisliti mediteranski krajolik bez smokve i maslina, bez čempresa i lovora, bez ružmarina, mirisa kadulje i koromača, mažurana, smilja i pelina. Ne postoji ljekarna ni trgovina začinskim biljem, kao što su to otočne staze.

Samonikli raj ostaje nezapažen i tek rijetki njeguju tradiciju i od zaborava čuvaju stare naputke te samoniklo bilje koriste u prehrani.

Stanovnici našeg podneblja koristili su samoniklo bilje u ishrani od davnina, tako da je veliki broj tih trava prešao i u rimsku kuhinju nakon kolonizacije, o čemu nam govore i stari zapisi o ukusnim jelima patricijskih stolova.

Malo ljudi zna da na čitavom području Hrvatske raste oko 4.000 tisuće biljnih vrsta papratnjača i sjemenjača, što je u usporedbi s nekim drugim dijelovima Europe razmjerno veliki broj; flora Austrije broji 2.900, Njemačke 3.300, a Francuske 4.200 vrsta.

Flora naših otoka, često premašuje sveukupan broj vrsta nekih europskih država; na Krku ima oko 1.100 vrsta, Cresu oko 1.400 vrsta, Lošinj 1.000 vrsta, dok otočna skupina Raba broji oko 800 vrsta. Posebno veliki broj vrsta, s obzirom na veličinu otoka od samo 16 četvornih kilometara, ističe se otok Unije gdje je zabilježeno oko 630 vrsta. Za usporedbu, broj vrsta na ostalim jadranskim otocima nešto je skromniji i ne prelazi 1.000, odnosno na Pagu ih ima 650, na otočnoj skupini Dugi i Kornatima 600, na Hvaru 750, Korčuli 917, Mljetu 716 i Lastovu 703 biljnih vrsta.

„Mišancija“ u našoj tradicionalnoj kuhinji cijeni se više od pitome salate i drugog sađenog zelenja, zbog raznolikog okusa, obilja vitamina i ljekovitosti. Njeno sabiranje na kamenitom terenu prilično je mukotrpan posao i zahtjeva dobro poznavanje jestivih vrsta da se ne bi pomiješale jestive s nejestivim ili opasnim biljem. To je i razlog što na tržnici i postiže

visoku cijenu. Glavni sastojci mišancije su: *radič*, *žutinica* (ove dvije vrste su najzastupljenije i najpoznatije), *divlja ločika*, *kostric* ili *ostak*, *laktac* ili *prosenica*, *bršak* ili *krasen*.

Neki se korovi kao što su maslačak i kiseljak mogu koristiti kao izvrsne proljetne salate.

Jela obogaćujemo i plodovima biljaka, koje nam je priroda Sredozemlja poklonila, te se pomoću njih i najobičnije jelo pretvara u čudesan okus.

Divlje povrće

U toj skupini su jestivi zeleni dijelovi samoniklog bilja kao; mladi listovi, proljetni izdanci ili vršci mladih nježnih stabljika. Beru se u proljetnim mjesecima ili kod nekih vrsta ponovo u jesen. Najbolje ih je brati rano ujutro ili dan, dva poslije kiše

Pripremaju se, nakon što se odaberu zdravi dijelovi i temeljitog pranja u čistoj vodi, za juhe, salate, umake, različita variva. Obično se miješa nekoliko vrsta zajedno, a ako se ispravno priredi i dobro začini ne zaostaje za omiljenim jelima kultiviranog povrća.

Kod kuhanja treba koristiti što manje vode, stavlja se uvijek u ključalu vodu i kuhanje ne smije trajati predugo, već samo toliko da izdanci ili listovi omekšaju. Obično to traje od 3 do 20 minuta. Kuha se poklopljeno bez miješanja. Sol se dodaje tek pri kraju kuhanja. Variva će biti lakše probavljiva ako se lišće usitni, tek nakon kuhanja ili prelijevanja kipućom vodom.

Mnoge salate su ukusnije ako se listovi prethodno blanširaju, tj. preliju ključalom vodom.

Divlji plodovi

Jela obogaćujemo i plodovima biljaka, koje nam je priroda Sredozemlja poklonila, te se pomoću njih i najobičnije jelo pretvara u čudesan okus.

Divlji plodovi su visoke prehrambene vrijednosti, jer sadrže dosta šećera, a često i znatnu količinu vitamina C i P te karotin. Radi očuvanja vitaminske vrijednosti treba upotrebljavati emajlirano ili stakleno posuđe (u dodiru sa metalnim posuđem pospješuje se oksidacija nekih vitamina). Prerađujemo ih u miješane voćne salate, sokove, kompote, žele, džemove ili marmelade.

Začinsko bilje

Kulinarški začini, uz svilu i nakit najvrjedniji proizvodi, s jedne strane daju okus, a s druge konzerviraju hranu, koriste se i u apotekarstvu, magiji, vjerskom ritualu, proizvodnji parfema itd.

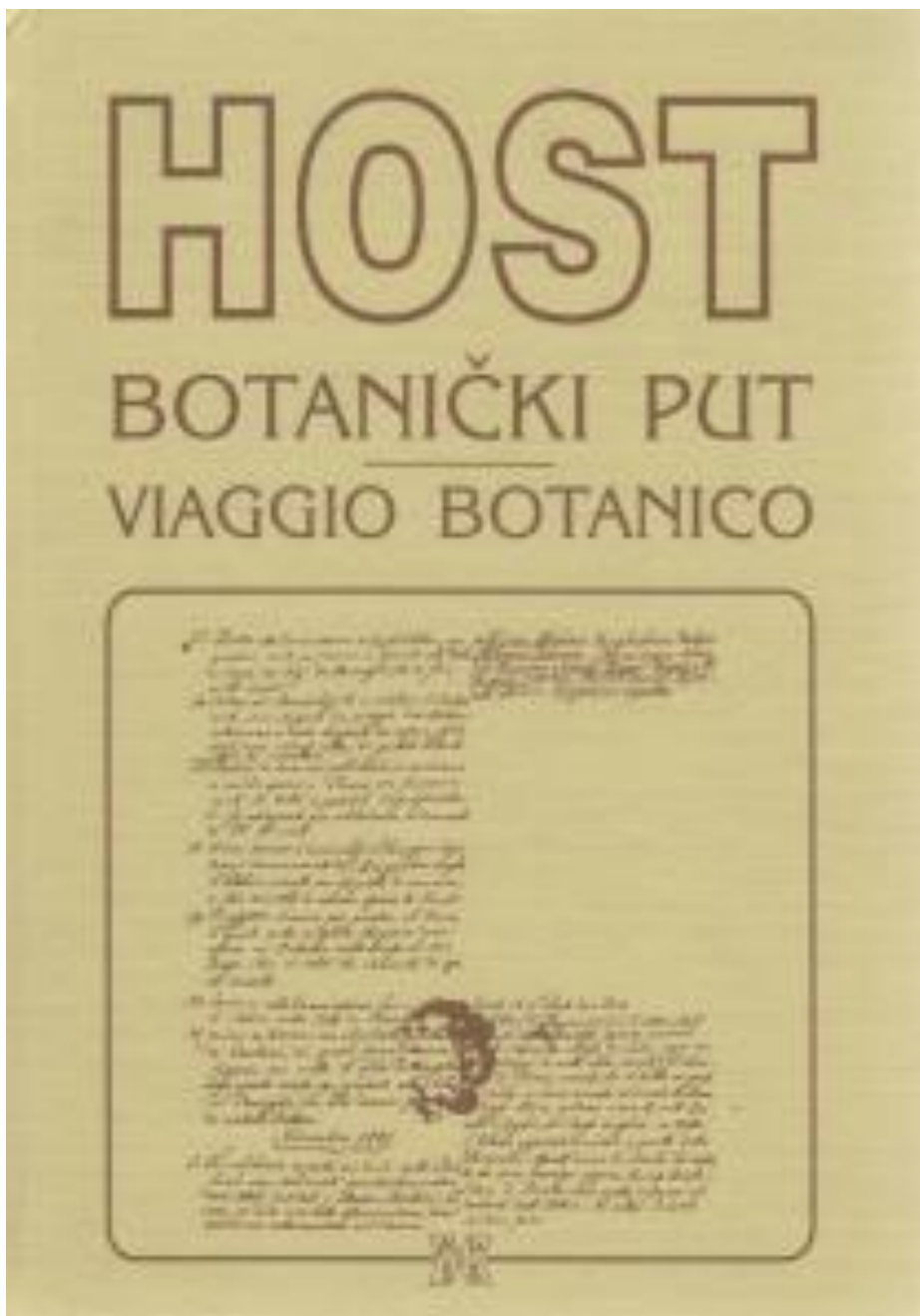
Mnoge biljke sadrže u listovima, plodovima, cvjetnim pupoljcima, sjemenkama ili u korijenu eterična ulja s aromatičnim sastojcima, koji daju jelima ugodan miris, poboljšavaju okus, pospješuju lučenje probavnih sokova i izazivaju apetit. Samoniklim začinskim biljem osobito je bogat naš krš i primorski krajevi. Najbolje ih je koristiti osušene i usitnjene u prah, i čuvati u hermetički zatvorenim posudama, jer lako ishlapljaju i gube vrijednost.

Stari zapisi spominju da su Rimljani jela začinjavali s više od 300 vrsta aromatičnih trava i listića, dok je Shakespeare s posebnim divljenjem zapisao da su njegovi zemljaci poznavali više od 80 vrsta tih biljaka.

Različitim aromatičnim biljem jelima poboljšavamo okus, kao npr. pečenoj ili prženoj piletini dovoljno je dati malo kadulje kako bi nestao prepoznatljivi okus peradi, ili će dva lista lovora svinjetinu u kiselom kupusu učiniti užitkom za nepce. Ako jelo začinjavate sa dvije ili tri vrste bilja, tada nijedna ne smije imati prednost. Nježna jela ne ćemo začinjavati aromatičnim biljem jakoj mirisa i obrnuto.

Josip Host (1755.-1836.), svećenik, znanstvenik i botaničar, rodom iz Rijeke, sabrane biljke slao je bratiću Nikoli Hostu, te glasovitom Robertu Visianiju (1800.-1878.), profesoru padovanskog sveučilišta. Tijekom svog botaničkog putovanja po Istri, Kvarnerskim otocima i Dalmaciji, započetom 14. kolovoza 1801., a dovršenom 6. kolovoza 1802., Josip Host zabilježio je dragocjena zapažanja o običajima u Cresu.

Nikola Host (1827-1831) bio je dvorski liječnik Josipa I. i austrijski florist. Uspješno se bavio medicinom, botanikom i hortikulturom. U svojem djelu *Flora Austrijanca* (Beč, 1827-1831) i u drugim florističkim djelima opisuje mnoštvo biljaka iz hrvatskih krajeva, posebno iz Dalmacije, odakle ih je dobivao najviše od svoga bratića Josipa Hosta.



Botanički put – Viaggio botanico: po Istri, Kvarnerskim otocima i Dalmaciji; transkribirao i preveo, bilješke i studiju napisao Krešimir Čvrljak.

Zapažanja Josipa Hosta

Spominje zdrav i ukusan napitak, takozvanu *bevandu de pomele*, koju Cresani u nedostatku vina, rade od bobica smriče (*Juniperus oxycedrus*).

Cresani koriste lovor (*Lauro noćili*) kojeg zovu *javorika*, a njegove crne bobice *lumbalan*. Lišće lovora stavljaju među suhe smokve zbog mirisa i kako bi spriječili škodljive insekte. Kod kuhanja ribe, pripreme marinade, za pac kod pripreme zečevine ili svinjetine obavezno se dodaje lovorov list.

Lovorove bobice koriste za domaći lijek. Oboli li tko na želudac, tuku u *lučnjaku* lovorove bobice, istučeni prah se kuha kao kava i bolesnik ga pije. Kod grčeva želuca, piju destilirano lovorovo ulje u crnoj kavi.

Krajem 19. stoljeća lovor je postao predmet trgovine i izvoza, posebno u Rijeku i Trst.

Mlinarić Andrija spominje da se ovčji sir prije ležanja omatao posebnom vrstom trave – *jednobodljasta ostika* (*Aegilops uniaristata*).



Spada u zaštićene biljke

Andrija Livadić pokrenuo je početkom 20. stoljeća izniman posao. Isprva je sabirao kadulju koju je slao u Trst, a koja je bila namijenjena tržištu u Njemačkoj i Americi. Kasnije je u Martinšćici osnovao destileriju eteričnih ulja u kojoj je destilirao kadulju (*Slavi officinalis*), a nakon toga smilje (*Helichrysum italici*) i lovor. Za to je dobio mnoga međunarodna priznanja i medalje.





Martinšćica, otok Cres

U mnogim dokumentima iz života i običaja, naših *starih*, posebno se ističe kako su se ljudi snalazili u vrijeme ratova, slabe ljetine ili drugih nepogoda.

U nedostatku žita koristili osušeni i samljeveni plodovi drače (*Paliurus spina-christi*) kao dodatak kruhu i pogačama. Za vrijeme oskudica, koristili su sasušeni i samljeveni žir hrasta crnike ili česvine (*Urečes igle*), dodavali bi ga brašnu za palentu. Zbog svoje bogate energetske vrijednosti žir se, nakon što mu se odstrani kora, kuhao i gnječio u pire, a ponekad pekao kao kesten. Ljudi su se prehranjivali osušanim i prokuhanim, ili ispečenim podancima kozlaca (*Arum maculatum*), a ponekad se kao zamjena za krumpir koristio gomolj brdena (*Asphodelus microcarpus*).

Stari otočani znali su govoriti da ih je *divljina* spasila za 1. i 2. svjetskog rata. *Divljina* ili *sve zelenje* lošinjski je naziv za ono što je u Dalmaciji glasovita *mišancija*. Pod tim imenom misli se na izmiješano samoniklo jestivo bilje najčešće kombinacija maslačka i bljušta, te bilo koje drugu bilje kao što su divlji luk, kostriš, pušina, koromač, divlja blitva, rukola i druge.

Kaduljom se ispiru usta i liječe prehlade i upale, od nje se izrađuju sirupi, kuhaju uvarci, dodaje se rakijama i raznim napitcima.

Od začina je uz lovor, ružmarin i majčinu dušicu, najpopularniji origano, kojeg kupuju u trgovinama.

Cresani također izrađuju kantarionovo ulje (ulje od gospine trave, jedno od osnovnih preparata domaće kućne ljekarne. Od davnine cijenjeno u narodu), rakiju od rute, te marmelade i sokove od šipka, mogranja, drenjina i kupina.

Početkom 20. stoljeća zahvaljujući uzgoju buhača (*Chrysanthemum cinerariaefolium*), biljke koja je prirodni insekticid, razvio se unosan posao, a sušeni cvijet te biljke u vrijeme kada još nije bilo umjetnih insekticida, imao je veliku potražnju na tržištu.

Cresani najviše spravljaju jela od maslačka i koprive, kulinarska kraljica je šparoga. Upotrebljavaju je u nebrojenim varijacijama, od juha i pita, do složenijih jela. Stara latinska poslovice kaže: *dulce et utile* – slatka i korisna.

Horace (Quintus Horatius Flaccus; 6 prosinac 65 BC Venusia – 27 studeni 8 BC /u 56 godini/ Rim) je napisao u svojoj *Ars poetica* da poezija mora biti *dulce et utile* - ugodna i poučna.

Šparoge se lako sakupljaju u vrijeme prvih proljetnih dana, ukusna su hrana, a dodatno krijepe i čiste organizam nakon iscrpljujuće zime.

Kadulja, po domaće *kuš*. Kao što joj i latinsko ime govori, ona je svestrana spasiteljica (*lat. salvus* – zdrav, izbavljen, spašen) svake obitelji. Koristi se i kao začini i kao lijek,

Iz Nonine otočne kuharice, autorice Marte Fazlić, saznajemo da je nona Markovica (Marija Maver 1895.-1986.) rođena u Punta Križi, a živjela u Stivanu i Malom Lošinj, u svojoj kuhinji priređivala *fritaju od šparoga, maneštru od koromača, salatu od divlje rukole i maslačka* (koristila je dvije vrste koje je nazivala *ostek* i *zlatenca*). Od začina u njevoj kuhinji, neizostavni su bili lovor i ružmarin.

Govorila je: *Devedeset let sam doživela i sva ta leta sen jela. Koliko sen toga pojela. Ma istešo mi ni dosti aš volin jest* (Devedeset godina sam doživjela i sve te godine sam se hranila. Koliko sam toga pojela. Ipak, još mi uvijek nije dosta jer volim jesti).

KONZERVIRANJE

Sušenje bilja

Cijele biljke ili njihovi jestivi dijelovi moraju se očistiti i po potrebi oprati. Dijelove koji su deblji (korijen, stabljika, plodovi) treba razrezati po duljini na dva ili više komada. Pripremljene biljke rasprostrate u tankom sloju na papir ili platno, a zatim sušite na suhom i prozračnom mjestu u hladovini. Sunčana svjetlost razara vitamine. Biljke možete sušiti i vezane u snopiće (osobito čajne). Kada se lomi i mrvlji, bilje je potpuno suho. Najbolje ih je spremiti u vrećice od platna, koje propuštaju zrak, i čuvati na suhom i prozračnom mjestu.

Sušeno bilje priprema se za jelo kao i svježe. Prije pripremanja treba ga na neko vrijeme staviti u vodu da nabubri.

Čuvanje u soli (ukiseljeno povrće)

Najbolje je na ovaj način konzervirati mješavine od nekoliko vrsta bilja, jer se dobije ukusniji proizvod. Ubrano bilje treba slagati u drvenu, dobro opranu posudu. Stavlja se sloj po sloj, i svaki posebno soli. Svaki put kad je sloj gotov, treba ga dobro pritisnuti da bilje pusti sok i istisne zrak. Posuda se poklopi drveni poklopcem i pritisne većim opranim kamenom. Bilju je potrebno 10-15 dana da se „ukiseli“.

Cijeli postupak će biti ispravan ako se držimo slijedećeg:

- brati suho i mlado lišće
- izbjegavati veće količine aromatičnih biljaka, jer će sve poprimiti njihov miris i okus
- sabiti slojeve što bolje, da bi se potpuno istisnuo zrak i pritisnuti nečim teškim.
- sol se dodaje u količini od 25 u odnosu na količinu bilja koje se koristi.
- sve pokriti.

POVRĆE

Artičoka (dragušica, gardun; *mlet. cardo, tal. cardone, artioccio*)



Naša sredozemna biljka koja i danas samonikla raste na Visu i nekim drugim otocima u srednjoj i južnoj Dalmaciji još je odavna stekla epitet – delikatesnog povrća. Nekada je viška artičoka bila na stolovima rimskih patricija.

U Istri od srca artičoka pripremaju *fritaju* i u to jelo dodaju sortna, po mogućnosti pikantna maslinova ulja, koja će naglasiti delikatan, slatkasto-gorak okus mladih cvjetnih glavica bodljikave mediteranske biljke (*Cynara scolymus*).

Dalmatinci pripremaju jela od artičoka „ekonomično“, u umaku u kojem se kuhaju, osim maslinova ulja, dodaju i krušne mrvice te kosani češnjak. Tu smjesu, kojom se inače nadijevaju i lignje, utiskuju između listova artičoka, kako bi gustog umaka u kojem su se kuhale bilo što više.

Na otocima dodaju usoljene inćune, ali i mladi grašak, odnosno - *biže*.

Na jugu Dalmacije, posebno u Konavlima, artičoke nadjevene krušnim mrvicama i češnjakom kuhaju s mladim bobom, a Konavljani ponekad umjesto inćuna dodaju i malo slanine. Prije nadijevanja pritisnu ih o stol da se listići razdvoje i da među njih lakše uguraju krušne mrvice ili inćune.

Kuhane, pečene, s graškom i/ili bobom, s tjesteninom ili u rižotu, na salatu, u juhi, s mesom ili ribom ili u sendviču ukusne su kako god ih pripremali ili kombinirali. Artičoke su namirnica koja traži mrvicu strpljenja pri pripremi što je zanemarivo obzirom na užitak koji pružaju. Jedu se

sporo, svaki list se otkida polako, u iščekivanju sočne srčike, koja dolazi kao šećer na kraju i kao nagrada za uloženi trud.

Barica (repnica, ritnja, sveta barbara; *lat. Barbarea vulgaris*)



Dvogodišnja, ponekad i trajna krstašica, naraste 30-90 cm visoko. Na uspravnoj, razgrananoj i uzduž izbrazdanoj stabljici, donji listovi su vrlo dugi, s peteljkom, neparno perasti i složeni u obliku rozete. Gornji listovi su kraći, jajasti, nazubljeni i zaliscima široko prirasli uz stabljiku. Svi listovi su sjajni, tamnozeleni i podeblji. Cvjetići, koji se pojavljuju od travnja do srpnja, se sastoje od 4 lapa i 4 latice koje stoje unakrsno. Sve imaju specifičan miris koji potječe od posebnih eteričnih ulja.

Raste na vlažnim mjestima uz jarke, na nasipima rijeka, na vlažnim njivama i livadama, a i kao korov po vrtovima.

Prizemne rozete, koje prezime, najkvalitetnije i najukusnije su za jelo. Svoje znanstveno i narodno ime, ova biljka, dobila je ime po danu Svete Barbare (4. prosinac) oko kojega je možemo potražiti, ubrati i pripremiti zdrav, pikantan obrok. Nerazvijene stabljike također se mogu upotrebiti kao povrće, ako se prokuhaju uz dvokratno mijenjanje vode. Za jelo se mogu koristiti i prokuhane grozdaste nakupine s cvjetnim pupoljcima.

Barica je vrlo cijenjeno zimsko povrće.

Blitva



Sam pojam blitve, poput ribe, smokve ili masline, u mislima povezujemo s primorskim podnebljem. Blitva se doista najčešće uzgaja i jede u priobalnim krajevima naše zemlje, gdje je poprimila značaj „nacionalnog jela“. Blitva se priređuje kuhana ili kao špinat, a lisnata rebra i peteljke rebraste blitve pripremaju se poput šparoge. Listovi se moraju pripremati svježi, jer skladištenje nije moguće. Blitva i maslinovo ulje su najčešći artikli koji se rabe u zdravoj ishrani.

Morska blitva (divlja blitva, gluha blitva, luda blitva, blitva; *lat. Beta maritima*)



Duž obale na pjeskovitom tlu raste divlja blitva. Mladi listovi beru se u proljeće i pripremaju kao; juhe, variva i pire (sami ili još češće kuhani s krumpirom i začinjeni češnjakom i maslinovim uljem). Korijen, koji sadrži šećer i škrob, koristi se kuhan ili pečen poput korijena pastrnjaka ili krumpira. Od morske blitve priređuju se ukusnija jela od kultivirane blitve. Ona je obvezni sastojak poznate „dalmatinske mišancije“.

Od divlje blitve uzgojeni su: pitoma blitva, cikla, krmna repa i šećerna repa.

Bljušt (bljušč, bljust, kuk, kuka, kupovina, crna loza; *lat. Timusa communis*)



Mladi proljetni izdanci i listovi su jestivi, i najviše se koriste u Primorju, Istri i Dalmaciji. Trajna, 1-3 m duga povijuša, gomoljasto odebljalog korijenja, koje može doseći 20-30 cm u dužinu i 5-10 cm u širinu. Stabljika je vijugava, a listovi najčešće duboko srcasti, šiljati, tamnozeleni i naizmjenično poredani. Cvjetovi su žućkasti i neugledni, složeni u grozdaste cvatove, koji izbijaju iz pazušca listova. Bljušt raste po sjenovitom, najčešće bukovim šumama, po poljima i vlažnim mjestima, a često se penje uz ograde, grmlje i živice.

Priređuju se na različite načine, ali i kao šparoge (često se ih se i zamjenjuje s divljim šparogama), a i prodaju često pod imenom „divlje šparoge“. Unatoč niskoj cijeni u usporedbi sa šparogama, zbog svojih vrijednih sastojaka bljušt zaslužuje jednako dostojno mjesto na svakom stolu. Bljušt nazivaju i „zagorske šparoge“ jer raste i u kontinentalnom djelu zemlje. Zbog aromatičnog i gorkastog okusa može se kombinirati i s kremastom ili bistrom juhom, koje će mu, baš kao i namirnice koje sadrže škrob, ublažiti jačinu. Osobito se dobro slažu s juhom od mrkve, koja je slatkasta, te s repićima škampa, zbog njihova neutralnog okusa. Omlet, rižoto ili tjestenina s bljuštom zadovoljit će i najprobirnija nepca. Želite li u bljuštu uživati cijele godine, naprosto ga ukiselite. Iako su bobes slatke i ukusne, ne preporučuju se jesti. Navodno se francuski književnik i filozof J.J. Rousseau otrovao ovim slatkim

bobama, jer je bio u uvjerenju da ni jedan šumski plod nije škodljiv.

Bodalj (vunasti bodalj, bodež, brmelj, sikavac, žuti sikavac; *lat. Carthamus lanetu*)



Jednogodišnja biljka visoka 20-60 cm. Razgranjena, sivkasta i bodljikava glavočika slična osjaku, neugodnog mirisa, sa paučinasto vunenastom okruglom stabljikom. Listovi su čvrsti, kožasti sa izraženim mrežastim žilama. Svi su listovi sa bodljama.

Proljetni izdanci i mladi listovi su jestivi, za razliku od starijih listova koji su gorki.

Broćika



Divlji broć, mirisna broćika, prilip, prilapača, priljepača. Latinsko ime ove biljke je *Galium* potjече od grčke riječi gala, što u prijevodu znači – mlijeko. Biljka se od pamtivijeka rabila i kao sirilo.

Jednogodišnja biljka penjačica koja naraste od 30 do 150 cm, s polegnutim ili pridignutim stabljikom, koja je četverobridna i jako obrasla savijenim

čekinjastim dlakama, a na člancima odebljala. Listovi su eliptični do lancetasti, smješteni na pršljenu stabljike. Većinom ih je od 6 do 9 u pršljenu s bodljikom na vrhu. Ugodno miriše a okus joj je gorak. Raste kao korov na livadama, uz rub šuma, grmlja, potoka, pašnjaka, na zapuštenim mjestima i vlažnim šumama.

Proljetni mladi izdanci broćike nakon kuhanja u trajanju od 10-15 minuta pripremaju se kao špinat ili za miješane salate, te kao dodatak proljetnim juhama od samoniklog bilja. Koristi se i kao začín, a njezine se grančice dodaju i vinu.

Brokula



Brokula u Dalmaciji zvana *kaulin* preteča je cvjetače (karfiola). Visoko kvalitetno i ljekovito povrće čiji je cvijet, za razliku od cvjetače, zelen. Priprema se kao, juha, varivo ili salata, ali se i zamrzava kako bi se mogla koristiti tijekom čitave godine. Na našim kvarnerskim otocima u vrtovima je ima tijekom čitave godine.

Broskva (*lat. Peucedanum ostruthium* (L.) Koch)



Nekako je uobičajeno i normalno da je ova skromna, nenametljiva biljka tu – i da tako reći i nema vrta u ovom našem mediteranskom kraju gdje ona ne raste. Prije nas, u našem djetinjstvu i sada – broskva je tu - oduvijek i uvijek. Bila je tu

ljeti, a tu je i zimi kada su druge vrste povrća u vrtovima već davno pobrane. Tu je da se nađe, kako kažu, da se nađe po koji list za maneštru ili kao svježi dodatak krumpir salati, ali i da se nahrane ovce ili da u njenim nasjeckanim listovima uživaju kokice u dvorištu. Broskva je uvijek pri ruci - poput dobrog prijatelja.

Središnji mekši listovi broskve koristili su se na više načina za ishranu ljudi. Izrezivao se i unutarnji dio stabljike i jeo sirov poput korabe, a sirova ili pripremljena kao šparoga jela se i cvjetna stapka – „cima“. Tvrđe donje lišće služilo je za ishranu stoke, a odrvenjela stapka i korijenov vrat rezali su se na komade i također davali ovcima i kozama. U doba neimaštine Rabljani su npr. broskvu u vrećama brodom slali svojoj djeci koja su radila ili se školovala u Rijeci „da im se nađe“. Prodajom ove poznate rabske broskve Rabljani su djelom plaćali školovanje djece – čega se stari otočani još uvijek sjećaju.

Ljudi su ovo divlje zelje od pamtivijeka sakupljali, miješali ga s drugim jestivim biljem i od toga kuhali ukusno varivo, a onda su od najboljih primjeraka – od onih čije su im se osobine zbog nečega svidjele – bilo da su bile krupnije od drugih, imale neku drugu poželjnu karakteristiku – počeli sakupljati sjeme i sijati ga blizu svoje kuće kako bi ovoga ukusnog bilja imali nadohvat ruke. Tako je nastala povrtna biljka vrlo slična dalmatinskoj raštiki s kojom je mnogi zamjenjuju.

Broskvu inače, možemo pripremati na razne načine, a ako je dobro pripremljena može biti poslužena i na blagdanski stol kao samostalno jelo ili kao dodatak mesu ili ribi. Osobito je ukusna ako je pripreмимо prema naputcima naših „nona“ s naših otoka i primorja koje su je znale pripremiti tako da samo poželimo još.

Brula (morska brula, morski trozubac, trošipan; *lat.* Triglochin maritimum L.)



Višegodišnja biljka, visoka (15-20 cm) sa uskim dugim žljebasto udubljenim, gotovo uspravnim prizemnim listovima. Stabljika je uspravna sa brojnim grozdastim zelenkastim cvjetovima. Biljka cvate od svibnja do kolovoza. Raste uz morsk obalu na slanom zemljištu ili na stijenama, obično u većim skupinama.

Mladi listovi, sami ili pomiješani sa lobodom, divljim špinatom, najčešće se koriste za varivo. Listovi se beru od svibnja.

Cecelj šumski (božji kruhek, djetelinka, kisela djetelina, kiseljača, obični cecelj, sočica, zečja soca; *lat.* Oxalis acetosella L.)



Trajna biljka koja u potpunosti na prvi pogled podsjeća na djetelinu. To je mala i nježna biljka s trolisnim listovima na dugoj sočnoj peteljki. Cvjetovi biljke, u travnju i svibnju, su bijele do ljubičaste boje. Raste na sjenovitim i vlažnim mjestima u parkovima, livadama, rubovima šuma, potoka i rijeka, trulim panjevima, gustim i vlažnim šumama.

Mladi listovi, koji su bez naročitog mirisa i kiselog okusa, koriste se kao ukusna hrana od koje se mogu prirediti dobra jela kao što su umaci, ili za aromu raznim juhama i salatama.

Naši stari koristili su svježi sok ove biljke za otklanjanje mrlja na lanenoj odjeći.

Cikla



Pitoma uzgajana cikla potekla je od divlje cikle, koja još i danas raste na obalama Sredozemnog mora. Ljekovita crvena repa poznata je već 2000 godina, no za razliku i od današnjih domaćica, stari su narodi i prehrani koristili lišće cikle, dok joj je krojen bio tvrd i neupotrebljiv. Poljoprivrednici su kasnije uspjeli uzgojiti ciklu sa sočnim velikim korijenom, zanemarujući međutim listove. Divlju ciklu kod nas zovu – pepeljuga, od koje se mladi listovi i proljetni izdanci koriste kao ukusno proljetno povrće priređeni kao špinat.

Cikla se na žalost koristi najčešće kuhana ili ukiseljena – kao salata. Međutim postoje još niz zaboravljenih načina pripreme ovog korjenastog povrća, kod kojeg vrlo korisni mogu biti i listovi. Cikla valja kuhati u što manjoj količini vode kako ne bi izgubila svoje korisne sastojke. Najbolje ju je napola skuhati te neoljuštenu do kraja ispeći u pećnici i pečenu oguliti. Tako cikla sačuva svoje prehrambene vrijednosti. List je jednako vrijedan u prehrani kao korijen, a priprema se poput špinata. Prije kuhanja preporučljivo je baciti zadebljale dijelove lisnih rebara, jer su pretvrđi. Dugoljasta tamno crvena sorta je najkvalitetnija.

Čehulja (mirišljiva čehulja, kromač; lat. *Myrrhis odorata* (L.))



Trajna zelena biljka koja naraste i do 120 cm, s jakom okruglom i šupljom stabljikom. Mekani i nježni, trouglasti, 2 do 4 puta raspoređeni listovi podsjećaju na listove paprati. Cvjetići čine ravni štit dok je korijen okrugao i razgranat. Biljka je mirisom slična na anis, a okusa slatkasto aromatičnog. Raste uz rubove šuma, na šumskim proplancima, livadama. Svježe ubrani listovi odlično je začinsko bilje raznim miješanim salatama i juhama od povrća, a kao slatkast začim najviše odgovara slatkim jelima kao: kolačima, marmeladi i likerima. Kuhani korijen dodaje se salatama ili raznim vrstama variva. Koriste se i suhi listovi, koji se ubrani još mladi, moraju brzo sušiti na toplom i prozračnom mjestu. Suhe listove potrebno je usitniti i hermetički zatvoriti da sačuvaju svoj miris i okus.

Divlji bosiljak (gorska metvica, jetrena trava, macina trava, majčina dušica, marulja, očajnica, smrduša, teterljan; lat. *Thymus serpyllum* L.)



Trajna gusto dlakava biljka koja naraste do 60 cm visine sa razgranjenom i

jakom čvrstom bridastom stabljikom, te sa dugoljastim jajastim listovima koji su grubo po rubu nazubljeni. Cvjetovi su smješteni u gornjem dijelu u pršljenovima listova i stabljike te na ograncima stabljike, tvoreći okruglasti cvat sa bijelim cvjetovima. Korijen je kvrgav.

Raste na kamenjarima, padinama, pašnjacima, travnjacima i uz putove.

Cvate od srpnja do rujna. Intenzivnog je mirisa po mošusu u svježem stanju, a okus gorak i opor po timijanu.

Bere se za vrijeme cvatnje i to gornji dio biljke, koja se suši u snopićima na toplom i prozračnom mjestu u hladu. Suhu biljku usitnite i pohranite.

Svježi listovi su jestivi te se korite za priređivanje raznih juha i variva, i kao začim i čajna namirnica.

Divlji poriluk (kapula od škoja, palagruški luk, porić)



Divlji poriluk sa školja, ako se ubere u rano doba godine, jedna je od najboljih vrsta divljeg povrća. Mlade bočne lukovice najslasnije su prije listanja, dok još pupaju. Po okusu slične su češnjaku pa se mogu i koristiti na jednaki način svježe, ali isto tako u spravljanju variva i pečenja. Najbolji je dio biljke lišće, koje se sabire dok je još mlado i mekano. Priprema se kao i poriluk, a znalci će spremati izvrsnu „ribarsku maništru“ (varivo od divljeg poriluka). Na Lastovu su čuvane polpetice od divljeg poriluka.

Spravljanje divljeg poriluka zabilježeno je još u starim glagoljskim rukopisima. Taj specijalitet kvarnerskih otoka po svojoj je prilici ostavština Liburna.

Divlji poriluk je biljka koja raste samo između stijena na kojim obitavaju galebi. Na tim škojima gnijezde se galebovi koji iza sebe ostavljaju obilje izmeta a do idućeg proljeća se od njega načini najplodnije prirodno gnojivo. Na nekim mjestima raste tako da čini bujne zelene livade. Ljudi se najbolje ravnaju po tome da li su se galebovi počeli gnijezditi, ako jesu to je znak da poriluk više nije za branje. Naziv *kapula od škoja* bio je iz razloga jer kad ga veliki valovi povuku u more lukovica ne strune već pluta dok je ponovno more ne izbací na škoj. Može mjesecima ostati u moru da ne propadne. Tako zdrava biljka je svakako dragocjena u *paziji - mišanciji*. Po kazivanju jedne starije žene za paziju se beru ove biljke: *rastelj, mak, žućenica, morač, divlji luk, divlja mrkva, pakoleč, čevčeg, divlja blitva, štir, kostriječ, divlja salata, ločika samonikla, divlja rikula, mlado lišće motara i divlji poriluk*.

Djeteljnjak (velika modra djetelina, detelina modra cvita, ditelina; *lat. Psoralea bituminosa* L.)



Višegodišnja zeljasta mediteranska biljka koja naraste do 50-60 cm, stabljika je obrasla rijetkim dlakama. Listovi su trodijelni, s nenazubljenim listićima; krajnji listić je na dužoj peteljci. Cvjetovi su dosta veliki, ljubičasti i cvatu od lipnja do listopada.

Mladi proljetni izdanci i listovi prije cvjetanja, prokuhani koriste se za juhe, variva i pire, sami ili sa drugim zeljastim vrstama.

Grižki (*lat. Foeniculum iperitu*)



vrsta divljeg komorača koji raste u Sredozemlju, njegovi plodovi se koriste kao začín.

Iva puzava (gavez mali, puzava ivica, salata vodena, skreni, dosula mačja; *lat. Symphytum officinale* L.)



Višegodišnja puzava biljka, visine do 40 cm s jakom i kratkom stabljikom koja se na kraju ukorjenjuje. Listovi su prizemni te tvore rozetu, bubrežastog oblika, na rubu nazubljeni. Prema vrhu cvjetni listovi izduženo su jajasti i sve manji. Cvjetovi su plave boje i ponekad bijeli i ružičasti koji na kraju stabljike čine cvjetni klas.

Ova biljka bez mirisa i gorkastog okusa cvate od travnja do kolovoza.

Stanište joj je uz rubove šuma, na livadama, njivama, uz putove, kuća, ...

Mladi listovi se koriste kao vrlo ukusan dodatak raznim miješanim proljetnim salatama od samoniklog bilja, namaza od sira, juha, ..

Ivanjsko cvijeće (broćika, prava broćika, Ivanov cvijet, Ivanova trava, sirištar, žuti broćac)



Ivanjsko cvijeće je trajna biljka, visine od 60 do 120 cm, s jakom razvijenom četverouglastom stabljikom, na kojoj se razvijaju gusti cvatovi zlatnožutih cvjetova. Cvjeta od lipnja do kolovoza. Biljka u cvatu miriše po medu, a okus joj je kiseo i trpak. Raste na sunčanim livadama, obroncima brda, uz putove, rubove polja, na šumskim čistinama i sličnim područjima. U ljekovite svrhe sabire se gornji dio biljke u cvatu, te suši na toplom i prozračnom mjestu u sjeni. U narodu je poznata uporaba osušene biljke, praha, za kiseljenje mlijeka kao i za bojenje maslaca i sira.

Jurčica (sueda; *lat. Sueda maritima*)



Jednogodišnja zeljasta biljka, zelenožučkaste stabljike, (uspravnom ili koso uzlazećom) naraste do 30 cm. Listovi su mesnati, vlaknasti i mlitavi; isprva plavozeleni kasnije djelomično pocrvene. Cvjetovi su sitni, zeleni od srpnja do rujna. Jurčica raste na slanom i pjeskovitom tlu, najviše uz morsku obalu.

Mladi proljetni listovi kao i cijele mlade biljke prokuhani koriste se kao varivo.

Srodna vrsta je grmolika jurčica, koja naraste do 1 m visoko. Raste također uz obalu, a koristi se na isti način.

Kiselica (kiseljak, kiselo zelje, velika kiselica)



Uz koprivu, kiselica je jedna od najpoznatijih vrsta samoniklog jestivog bilja. Izvrsnog je okusa. Trajnica koja naraste do 1 m visine s uspravnim, crvenkastom stabljikom, uzdužno izbrazdanom. Listovi su dugoljasti, kopljasti, streličasti i mesnati, a na gornjem dijelu naizmjenično srasli uz stabljiku. Cvjetovi su sitni i dvodomni, crvenkasto-zeleni i tvore metlice na vrhu stabljike. Plod je sjajno tamne boje. Miris im je po zeleni a okus kiselkast i osvježavajući.

Raste na vlažnim livadama, pašnjacima, u blizini naselja, u vrtovima planinskog područja i na pašnjacima.

Ubiru se mladi proljetni prizemni listovi, koji su osobito za kišnih godina mesnati, tamnozeleni i sočni, kao začina za niz salata, a posebice za proljetne salate od samoniklog bilja. Kiselicu rado dodaju varivima, biljnim umacima i juhama, ali i kao začina kravljem siru. Biljka se kod nas najviše uživa kao umak, ili sirova u obliku salate. Često se miješa sa špinatom. Služi i kao začina za zakiseljavanje drugih jela.

U kuhanju listovi gube lijepu zelenu boju i postaju smeđe-oker.

Slična je i jednako rasprostranjena mala kiselica (ovčja kiselica ili šćavak).

Kokotac (orlov nokat, velika djetelina, ždraljika, žuti kokotac)



Dvogodišnja biljka koja naraste do metar visine, s jakim uglastom golom i dlakavom stabljikom. Listovi su duguljasti, eliptični, na rubovima oštro nazubljeni i trolisnati. Cvjetovi žute boje oblikuju uspravni grozdasti cvat na vrhu grane. Plod je mahuna sa sjemenkama. Cvate od svibnja do rujna. Aromatičnog je mirisa po medu, gorka i ljuta okusa. Raste na zapuštenim livadama uz rub polja, vinograda, putova, uza zidove i pruge te na zapuštenom zemljištu. Sabire se cijela biljka u cvatu ili samo cvjetni vrhovi te se odmah svježi usitne i suše na toplom prozračnom mjestu u sjeni.

Cvijet i list kokotca su dobar aromatičan začina. Koristi se za začinjavanje marinada, rasola za divljač, te za slatka jela. Sjemenke se koriste za aromatiziranje raznih vrsta sireva i kao dodatak juhama. Mladi listovi su ukusna hrana za juhe, variva i salate.

Komorač (koromač, morač, slatki kopar, anason, rezen; *lat.* Foeniculum vulgare Mili)



Ova aromatična biljka poznata je od davnina kao povrće, začina i lijek, u plodoredu dolazi kao druga kultura. Upotrebljavali su je Kinezi, Indijci i

Egipćani. Spominje je Teofrast, Dioskorid i Plinije. Ciceron je nazivao Hispaniju (Španjolska) - „fenicularis campus“ (polje komorača). Prema Galenu, komorač su u starom Rimu stavljali u ocat ili slanu vodu i jeli kao povrće i začim.

Duž cijele naše obale ovu samoniklu biljku, čiji su skoro svi dijelovi jestivi, često beru i koriste za različita aromatična jela, od prosinca do ožujka. Nakon branja čuva se pod istim uvjetima kao i salata. Miješaju je najčešće s drugom zeleni, za salate, umake i variva. Jako aromatični plodovi, dozrijevaju u listopadu, služe kao mirodija i začim, a često i za kruh, kolače i peciva. Sok komorača se koristi za začinjavanje mnogih jela pa i za pečenje riba i ribljih marinada, mariniranju krastavaca, kiseljenju kupusa, aromatiziranju octa.

Komoraču je srodan kopar, čiji se listovi koriste za umake.

Mladi koromač se kuha s mohunjicama o boba, a suhi se meće u suhe smokve, i kuha se rakija

Kopriva (žara, žarnica, žegavica)



Ova biljka raste kao korov gotovo svuda, i ne bismo je smjeli smatrati dosadnim korovom, nego vrlo vrijednom divljom biljkom. Mladi listovi i izbojci, ubrani veljače do svibnja, koriste se kao špinat, miješaju se s lobodom, kiselicom i drugim zelenjem. Mladi izdanci prženi na ulju, samljeveni mogu se koristiti kasnije. Priređuje se kao umak, salate, juhe, variva, pite i druga jela. Žarenje kopriva nimalo se ne osjeća u jelima. Najbolje je ubrati

vrškove mlade biljke sa 4-6 gornja listića, upotrebivši pri tome rukavice.

Mediterranska kopriva koristi se kao povrće na sličan način.

Kotrljan morski (brmbeč, brmeč, kolotrk, skolab, morska sikavica, trnak, vekeš; *lat. Eryngium maritimum*)



Trajna bodljikava grmolika biljka bjelkasto ili žućkastozelene boje. Uspravna, debela i čvrsta stabljika naraste i preko 1 metra. Listovi su snažni, čvrsti i bodljikavo nazubljeni, blijedozelene boje. Raste na pjeskovitim mjestima uz obalu.

Mladi izdanci i prizemni listovi, u proljeće se kuhaju i priređuju kao šparoge.

Mlado lišće i korijenje, u Ravnim kotarima kuhaju zajedno s drugim povrćem (npr. korijenom divlje mrkve), takvu mješavinu zovu „svakober“. Korijenje biljke (sadrži puno šećera) jede se zimi, kuhan ili ispečen, kao zimsko povrće. Slatkastog je okusa i aromatičnog mirisa. Korijen se može sušiti i kandirati

Kašu su jili naši stari i brmeč su brstili

(čakavski pjesnik Mate Balota)

Kozja noga (sedmolist, bazan, jarčevac, poganica, regoča)



Biljka je dobila ime po grčkoj riječi *aix-aigos* – koza i *podnos* – stopalo ili noga, prvo zbog sličnosti listova s kozjim stopalom. Redovnici u srednjem vijeku obavezno su je uzgajali u samostanskim vrtovima ne samo kao biljku koja se koristila kao dodatak u prehrani ili ljekovita biljka.

Višegodišnju razgranatu biljku s podzemnim puzajućim podankom i jakom brazdastom stabljikom s prizemnim dvostruko razdijeljenim jajastim listovima koji su na rubovima nazubljeni. Cvjetovi su većinom bijele boje a mogu biti i blijedoružičasti i tvore cvjetne štite. Vrijeme cvatnje je od svibnja do srpnja. Miris im je aromatičan.

Stanište su naviše uz putove, rubove šuma, livada, živica, plotova, potoka i rijeka. Voli vlažna i sjenovita mjesta.

Mladi proljetni listovi u proljeće predstavljaju veliko bogatstvo u raznolikoj upotrebi kao ukusni i pikantni prehrambeni artikl. Ukusna je hrana i začini u pripremanju miješanih šumskih salata, zelenih juha i raznih variva.

Križalina (skrižalina, mala skrižalina, križalj, crnjuša, celinščica, grkljanka, gortanka)



Livadska biljka svih naših krajeva naraste do 30 cm visine s više razgranjenih, puzećih ili uzdignutih stabljika. Listovi su dlakavi, s peteljka, nasuprotni, jajasto dugoljasti i glatka ruba. Uspravni ogranci s cvjetovima razvijaju se od lipnja do rujna. Cvjetovi su crvenkastosmeđi, plavoljubičasti ili bijeli, dugi oko 1 cm, zbijeni na vrhu u gusti prividni klas, koji stoji u pazuhu dva postrana listića.

Raste po livadama, poljima i pašnjacima, najčešće na tlu siromašno vapnom. Ima je po ravninama i planinama.

Od mladih proljetnih listova prije cvatnje priređuju se jela kao špinat, same ili češće pomiješane s drugim vrstama samonikla povrća. Dodaju ih juhama i salatama.

Krvara (jarča trava, ljekovita krvara, svitlica, velika krvara)



Jednogodišnja biljka s tamnocrvenim cvjetovima koji su okupljeni u zbijenu glavicu na vrhu stabljike. Stabljika je uspravna, tanka i šuplja i u

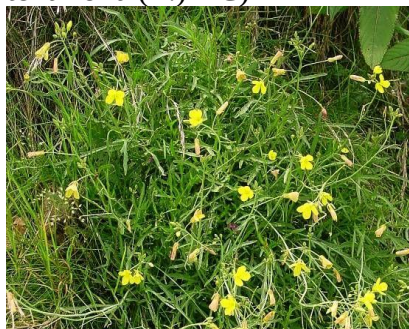
gornjem dijelu razgranata. Listovi su većinom prizemni, dugoljasti, neparno perasti, parni, nasuprotni, široki, na vrhu nazubljeni.

Zgnječe ima miris i okus po krastavcu. Nalazi se na vlažnim mjestima uz putove, rubove šuma, livada i slično.

Ubire se cijela biljka u cvatu, te korijen u jesen.

Mladi listovi krvare izvršno su jelo u miješanim proljetnim salatama, juhama i varivima.

Kupus divlji I (divlji kupus, divlja salata, dvoredac, nadimača; *lat. Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC)



Biljka se koristi duž čitave obale, u nekim mjestima je iznose na trg, kao proljetno povrće. Listovi su mu slični broskvi, koja se uzgaja u vrtovima. Na nekim otocima je sastavni dio proljetnih mješavina divlje zeleni. Mladi listovi se beru za jelo od kraja travnja do srpnja ili početka kolovoza. Obično se jede kao salata, pomiješani s krumpirom, s listovima maslačka, matovilca i drugom zeleni, ili na varivo s drugim vrstama uzgojenog ili divljeg povrća. Miris divlje rige mnogima je neobičan, pa čak i neugodan, ali pripremljena u jelima miris je mnogo blaži i pikantan.

U starom vijeku pripisivani su mu svojstva afrodizijaka.

Od divljeg kupusa uzgojeni su: kelj, kupus, cvjetača, prokula i druge vrste kupusnjača koje svakodnevno koristimo za ishranu.

Kupus divlji II (rašćika, raštika, crno zelje; *lat. Brassica oleracea*)



Raštika je jedna od najstarijih kupusnjača koja se uzgaja gotovo isključivo na širem istočnojadranskom obalnom području i na otocima. Kao povrtna kultura izrazito skromnih zahtjeva prema uvjetima proizvodnje od svih kupusnjača najbolje podnosi visoke temperature, jak vjetar i snijeg zimi. Zbog toga je stoljećima bila sigurna i nezaobilazna namirnica obalnog i otočnog stanovništva. Biološka raznolikost koja je prisutna u raštike uvjetovana je tradicionalnim održavanjem lokalnih populacija tako da na cijelom obalnom i otočnom području istočnog dijela Jadrana svako uže uzgojno područje, zaselak ili čak obitelj ima posebnu raštiku čija su izvorna obilježja sačuvana kroz više ljudskih generacija. Nažalost, brojne lokalne populacije raštike, kao i drugih povrtnih kultura ruralnog područja, trajno nestaju.

Osim biološke vrijednosti ima i svoju kulinarsku vrijednost u različitim autohtonim jelima koja mogu biti kulinarska delicija, posebno u poslijesezoni. Na stabljici, lisnatog, visokog kelj/kupus, u pazuhu lista izrastaju izbojci - zaperca, koji se u jesen beru i od njih se spravlja različita jela. Mlade i sočne listove beru za jelo, ili odnose na trg, na proljeće. Pomiješano sa drugim lisnatim povrćem prodaje se kao „mišancija“. Najčešće se priprema „pod ulje“ (lešo) s povrćem kao što je bob, slanetak ili krumpir. Posebna je okusa tradicionalno pripremljena sa sušenom bravetinom ili pancetom.

Loboda (vrtna loboda, velika loboda, laboda, lobuda; *lat.* *Atriplex hortensis* L.)



Jednogodišnja biljka, preko 1 m visoka, s uspravnom, često crvenkasto obojenom i razgranjenom stabljikom. Listovi stoje naizmjenično, imaju peteljke, šiljasti su, široko trouglasti (donji srcasti ili kopljasti), slabo nazubljeni, u početku na površini brašnasti, kasnije odozgo tamnozeleni. Biljka cvate u srpnju i kolovozu. U divljem i poludivljem obliku dolazi na plodnom, neobrađenom i zapuštenom tlu.

Taj korov, dok je mlad i mekan (svibanj-lipanj), koristi se za variva i salate.

Ločina (goločej, gomoljasti surjam, lavlji zub; *lat.* *Leontodon tuberosus* L.)



Zadebljali mesnati korijen koristi se kao krumpir, vadi se u jesen dok biljka ima cvjetnu stabljiku. Može se jesti i sirov, po okusu je sličan lješnjaku, dok se kuhan priređuje kao varivo. Mladi prizemni listovi, prije izbijanja cvjetne stabljike, priređuju se kao varivo ili salate (manje su ukusni od maslačkovih).

Lučac (divlji luk, injasti luk, pasji luk, purić, sitna ljutika, vinogradski luk; *lat.* *Allium ampeloprasum*)



Cijelog proljeća na mnogim tržnicama primorskih i ponegdje kontinentalnih krajeva nude se ukusne i zdrave mješavine mladog samoniklog primorskog zelenog povrća, koje neki zovu *mišancijom*, neki *pazijom*, a neki *grudom*. Jedan od aromatičnih sastojaka tih mješavina je i pasji luk.

Cijela sočna biljka koristi se u jesen, zimi i u proljeće za juhe, variva, pire, sama ili češće u mješavini sa drugim biljkama. Listovi i lukovice od proljeća do jeseni se koriste kao povrće i začini umjesto češnjaka ili uz divlji poriluk, vlasac i srijemuš. Sušenjem i kuhanjem biljka gubi taj miris.

Ljupčac (ljubačac, miloduh, luštrik, luštek, velestika, selen, torjevac; *lat.* *Levisticum officinale*)



Snažna i trajna biljka po lišću slična celeru, no drugačijeg mirisa i arome, koja podsjeća na goveđu juhu, uzgaja se kao mirodija najviše po seoskim vrtovima. Raste i kao podivljao, najviše po livadama i u primorju.

Često se u narodu za nju kaže – „domaća vegeta“. Koristi se u svježem ili osušenom stanju kao začim umjesto celera, u jelima kao npr. mesnim juhama, raguima, kuhanom mesu, mljevenom mesu, salatama. Izmiješan s listovima poreča ili posve mladi listovi, u ožujku, koriste se kao povrće. Osušen i samljeven korijen koristi se kao začim različitim jelima. Aromatično sjeme odlično služi kao dodatak pečenkama. Zbog intenzivnog mirisa potrebno je pažljivo dozirati. Zahvaljujući benediktincima biljka je prenesena iz južnih krajeva Europe u sjeverne dijelove.

Ljutika (kozjak, škanjola, škalonja, vlašac; lat. *Allium ascalonicum* L.)



Biljka naraste do 1 m. Lukovica raste koso, dugoljasta je i jajasta, pokrivena prvo ljubičastim a kasnije smeđežutim kožnatim ovojem. Listovi su uski i dugi, na presjeku okrugli i šuplji. Ovaj luk potječe iz zemalja Srednjeg istoka, odakle je u doba križarskih ratova prenet u Europu. Raste u primorskim krajevima i zbog svojstvenog okusa više ga cijene od običnog luka. Zbog svojstvenog okusa cijene ga više od crvenog

luka. Prednost mu je što se može uzgajati i zimi, u vrijeme jakih mrazeva. Obično se kiseli u octu.

Bere se 6-9 mjeseca.

Maslačak ili divlji radič (divlji radič; lat. *Taraxacum officinale*)



U Dalmaciji ga zovu *žutenica* ili *žučenica*, a bere se prije nego što procvjeta, tada su listovi manje gorki.

Biljka jako varira po obliku. Listovi su složeni u prizemnu rozetu, duguljasti, različito pilasto nazubljeni ili duboko perasto urezani. Šuplja stabljika, visoka obično 15-20 cm, nosi po jednu žutu cvjetnu glavicu, složenu od mnoštva zbijenih cvjetića. Cvjetovi se razvijaju od travnja do listopada. Maslačak se ubraja u naše najraširenije korove i livadne biljke.

Maslačak je svestrano upotrebljiva jestiva i ljekovita biljka. Glavni jestivi dio maslačka je list.

Od mladih listova maslačka pravi se salata, a da bi se uništila gorčina, treba pola sata odstajati u vodi. Pripravljaju se sami u salati ili s drugim divljim ili pitomim povrćem. Od listova maslačka priređuju se juhe, čorbe, variva, pire i nadjevi. U jesen često izbijaju novi mladi listovi, koji se mogu koristiti kao proljetni. Mogu se koristiti i stari listovi, ali se tada odreže samo vrh.

Za salatu se mogu koristiti i pupoljci, a isto tako i spremati za zimnicu.

Korijen maslačka se u proljeće kuha slično kao i krumpir ili mrkva, ali i sirov, izrezan na tanke kriške. Prženi korijen služi kao zamjena za kavu.

Od cvjetnih glavica pravi se „maslačkov med“ koji u mnogome nalikuje pravom medu.

Matar (motar, motrika, morski kopar, omačalj, petrovo zelje, petrovnjak, peturak, petrak, slatki kopar, šćulac, šćurac)



Mesnati i čvrsti listovi, koji imaju slan i aromatičan okus spominju se već u starogrčkoj mitologiji. Božica Hekata ponudila je tom zeleni Tezeja. U srednjem vijeku je ova biljka bila posvećena sv. Petru. Pomorci su nekada listove matara ulagali u ocat, nosili na putovanja kao sredstvo protiv skorbuta (ovo vjerovanje je pogrešno, jer matar nije bogat C vitaminom). Mladi i sočni dijelovi biljke mogu se koristiti za salate (npr. pomiješano s krastavcima ili kiselim lučicama), guste juhe i variva., ali zbog jakog mirisa samo u mješavini sa drugim vrstama samoniklog bilja. Na Šolti se uglavnom koristi za salatu. Sušenjem (kroz 2-3 dana) listovi gube dio eteričnih ulja (ispare) te je salata blaža, ima manje aromatični miris. Debeli mesnati listovi ubrani prije cvjetanja, nekoliko se dana suše, a onda sprema u ocat kao krastavci. Tako pripremljeni listovi jedu se s uljem uz mesna i druga jela, a stavlja se i u marinadu.

Matovilac (motovijak, poljska salata; *lat. Valerianella locusta*)



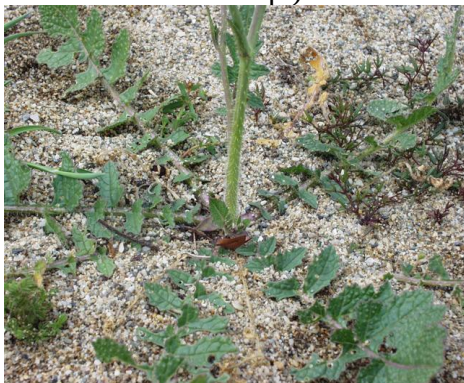
Sitna jednogodišnja, do 20 cm, visoka biljka. U rano proljeće razvija rozete sastavljene u široke zaobljene listiće. Od travnja počinje razvijati i stabljike sa šiljastim listovima i neuglednim, svjetloplavim cvjetićima u cvatovima. Raste na travnatim i pjeskovitim mjestima, po oranicama, vrtovima i vinogradima, uz putove i živice, obično u većim skupinama. Divlji se matovilac više cijeni, a smatra se i zdravijim. Od mladih listova priređuje se ukusna, zdrava i omiljena salata.

Medvjeda šapa ili vučja šapa (*lat. Heracleum sphondylium*)



Predstavlja pravu poslasticu u pripremi raznih jela, od juha, variva do raznih kolača od srži stabljike, zatim od plodova i listova dobiva se pivo i liker. U ishrani se koriste mladi izdanci lista i stabljike.

Morguša (morgruša, morska gorušica; *lat.* Cakile maritima Scop.)



Jednogodišnja biljka, koja naraste do 30 cm, stabljika je često polegla i isprepletena ograncima. Listovi su dosta veliki, debeli, mesnati i sočni, većinom dvostruko perasti, do 6 cm dugi. Lijepi bijeli ili svjetloljubičasti cvjetovi složeni su u cvat na krajevima stabljike i ogranaka. Raste u primorskim krajevima uz samo morsku obalu, na slanom tlu do koga dopiru valovi. Mladi nadzemni dijelovi biljke i mladi sočni listovi imaju specifičan okus na gorušicu (slačicu), te se prvenstveno koriste kao začin, ali i salata, za juhe i variva. Za vrijeme gladi korijen se koristio mljeven za brašno i izradu kruha.

Morski trputac (*lat.* Plantago maritima L.)



Trajna biljka koja naraste 15-40 cm u pukotinama stijena i između kamenja uz morsku obalu. To je najčešća biljka koja je u neposrednoj blizini mora. Ima čvrsti razgranati i mesnati podzemni dio. Uski žljebasti a kasnije plosnati listovi nalaze se u prizemnoj rozeti. Smeđi, klasasti cvatovi razvijaju se na vrhu cvjetnih stabljika od srpnja do listopada.

Mladi listovi, kao i druge vrste trputca, prokuhavanjem se koriste za jelo, kao

varivo, pire, juhe i sasvim mladi listovi za miješane salate. Okus imaju slankasto aromatičan tako da se mogu njime i začinjavati jela

U primorju uspijeva i vrsta trputca nazvan buhačica (baučina, buačica, buhačina, primorska bokvica). Koristi se samo mladi list, jer ubrzo postaje grublje dlakav.

Omaga (caklenjača, šćulac; *lat.* Salicornia herbacea L.)



Mlade biljke ubrane od travnja do lipnja, su mesnate, sočne, slane i malo gorkaste te se koriste za salate, guste juhe, variva. Često ih kisele u octu i jedu na salatu. U Francuskoj, gdje se dosta koristi za jelo, zovu je „haricot de mer“ (morski grah). Kod nas se najviše koristi na Pagu i Splitu.

Omaga drvenasta (crvena caklenjača, crvena omaga, crveni omakalj, crvena solnjača; *lat.* Salicornia fruticosa L.)



Slična je omagi samo su joj grančice nešto gušće i više drvenaste, te ima oblik niskog polužbuna. Izrazito je crvenkaste boje. Koristi se kao omaga.

Omaklina (morska loboda, lobodovac, divlja loboda; *lat.* *Halimione portulacoides* (L.) Aellen)



Sivkast ili bjelkast polugrm, naraste do 80 cm. Listovi su eliptični ili jajasti, mesnati. Mali žućkastozeleni cvjetovi složeni su u klasaste cvatove, koji se razvijaju pri vrhu stabljike od srpnja do rujna. Raste uz morsku obalu na slanom tlu. Sočni mladi proljetni izdanci i listovi imaju slankast okus te se kuhaju za juhe, variva i piree.

Osjak (osat, ostak, škrbnika; *lat.* *Cirsium oleraceum*)



Trajna uspravna biljka visoka do 150 cm, žućkastobijele stabljike. U gornjem dijelu je dlakava i pri vrhu razgranjena. Donji listovi su veliki i perasto razdijeljeni, s dugim, šiljastim režnjevima, a gornji nazubljeni, jajasti sa srpastom bazom kojom obuhvaćaju stabljiku. Listovi su pokriveni rijetkim dlakama, mekani su i s trepavičavim rubom. Nema izražene oštre bodlje, kao ostali srodnici. Na krajevima stabljike i ograncima od lipnja do kolovoza stvaraju se cvjetne glavice bjelkastožute ili crvenkaste boje, 2,5 do 4 cm duge, s velikim bodljikavo nazubljenim eliptičnim zaliscima.

Osjak raste na vlažnim i zasjenjenim mjestima, uz rijeke i potoke, po vlažnim livadama i močvarnu tlu.

Mladi proljetni listovi, okusa po kelju, beru se za pripremu raznih jela.

Paprat (bujatka, navala; *lat.* *Nephrodium filix-mas*)



Trajna biljka kojoj iz razvijenog podanka dugog 8-16 cm izbijaju pojedinačno dvostruko raspareni listovi, dugoljasto kopljasti, nazubljeni i uspravni, visoki do metar. S donje strane listova su brojne bubrežaste nakupine, tzv. sporangiji. Staništa su u brdskim i planinskim šumama, u velikim skupinama, na vlažnim i sjenovitim mjestima. Cvate od svibnja do rujna.

Mladi izdanci paprati, koji izgledaju kao puževe kućice, u proljeće se mogu pripremati na razne načine: kuhati, pržiti u ulju, panirati (pohati) u tijestu za palačinke ili koristiti za pripremu juha.

Peršin (ač, ak, majdonos, petrusin, petresimul, vrtnja zelen, zelen, zeleni ak; *lat. Petroselinum sativum*)



Raste kao samonikla biljka u južnoj Europi, a kao začinska biljka sije se gotovo u svim povrtnjacima na području Europe. Nerijetko i ptice raznose sjeme, pa se peršin često u poludivljem stanju pojavljuje na pašnjacima, zapuštenim mjestima i uz rubove putova. U povrtnjacima najbolje uspijeva na dubokim i rahlim zemljištima, bogatim hranjivim tvarima, ali ne i na svježe gnojivim zemljištima.

U ishrani predstavlja idealno povrće. To je začini koji ima jaku preventivnu ulogu, a ujedno potiče organe na rad. U proljeće (travanj) i jesen (listopad) iskapa se aromatičan korijen.

Plava sikavica (modra sikavica, obična sikavica, bjelotrn; *lat. Echinops ritro*)



Trajna biljka koja prve godine izraste u prizemnu rozetu, a idućih godina do visine od 1 metar s plavkastim kuglastim cvatom. Biljka cvate od srpnja do rujna. Raste na kamenjaru.

Kao povrće jestivi su prokuhani sasvim mladi prizemni listovi biljke u prvoj godini rasta, ili prokuhani korijen starije biljke.

Piskavica (jastrebin, kozjača, orlovac, orlina, šilj, piskovina, ždraljevina; *lat. Galega officinalis*)



Raste na vlažnim livadama i šumama, na pašnjacima, uz potoke i rijeke. Visoki trajni grm živo zelene boje, obično nerazgranjen, visok od 40 cm, do 1 metra. Mladi, svjetlozelene sočni listovi, ubrani u ožujku, dok su još uvijeni, rabe se za ukusne, ponešto na gorke salate, pripremu juha i variva. Po ukusu podsjećaju na mahune graha.

Nekada su piskavicu rabili za sireenje i za kiseljenje mlijeka.

Poreč (borač, boražina, burundža, brutnak, krastavica, kosmelj, kraska, zajičac; *lat. Borago officinalis*)



Jednogodišnja biljka, visoka 30-60 cm, obrasla čekinjavim dlakama. Stabljika je uspravna, debela i razgranjena. Boja joj je zelena. Listovi na stabljici stoje naizmjenično, jajasti su, donji produženi i suženi; rub im je valovit, čitav ili slabo nazubljen. Biljka cvate nebeskoplavom

bojom od lipnja do rujna. Rasprostranjena je uz morsk obalu, u vinogradima i poljima kao korov.

Mlade listove i cvjetove, koji imaju okus po krastavcu, priređuju kao salatu pod imenom „burandža“. Listovi se također priređuju kao špinat (varivo), ili se suše i samljeveni koriste kao začim umacima i drugim jelima. Kod kiseljenja krastavaca skoro su obvezatni dodatak. Mladi listovi i dekorativni cvjetovi služe i za garniranje različitih jela. U Engleskoj listove koriste za vinsku bolu (bowl).

Postijenak (lipovid, piramidasti zvončić, piramidalna zvončica, prndelj; lat. *Campanula pyramidalis* L.)



Dvogodišnja mediteranska zelen, naraste od 30-100 cm. Donji listovi široko jajasti, tupi i grubo nazubljeni, a gornji sjedeći, kratko lancetasti. Brojni blijedoljubičasti ili svjetloplavi cvjetovi tvore na vrhu stabljike duge piramidaste cvatove. Biljka cvate od srpnja do početka jeseni.

Sočne mlade stabljike i mladi listovi priređuju se kao varivo ili se stavljaju u juhe. Jestiv je i mesnati korijen.

Preslica (barska metlica, cinkrot, hvošć, konjogriz, konjski rep, kositerka, kositrena trava lat. *Equisetum arvense*)



Preslica je trajna višegodišnja biljka uspravna korovska biljka, koja naraste i do 80 cm. Plodna žutosmeđa stabljika naraste u ožujku i travnju do 30cm visine. Na vrhu stabljike su, u obliku klipa, sporangije, koje se nakon sazrijevanja osuše. Zelena sterilna neplodna vegetativna stabljika javlja se poslije fertilne. Nema izraženi miris, a okus joj je opor i neugodan. Raste po livadama, poljima, jarcima, uz rijeke, na vlažnim obroncima planina, na glinenim zemljištima ... Preslica se beru u svibnju i srpnju.

Mlade fertilne preslice, sočne žutosmeđe stabljike beru se i očiste od ovojnica na pršljenovima, vezuju u snopiće i kuhaju kao šparoge.

Preslice ne samo da čiste posuđe nego je sve „stare“ domaćice mnogo cijene kao sredstvo za čišćenje.

Primorska loboda (morska loboda; lat. *Atriplex litoralis*)



Jednogodišnja biljka naraste do 30 cm, sa crvenkastom, dosta razgranatom stabljikom. Listovi su ljuskasti, bjeličasti i

brašnjavi. Cvjeta u proljeće. Raste u primorskom djelu uz obalu.

Mladi sočni proljetni listovi i izdanci od kraja ožujka do početka lipnja koriste se za salate, juhe, variva i pire. Mladi primjerci mogu se pripremiti kao šparoge.

Raštika

vidi: Kupus divlji

Različak (kozja brada, modriš, zečina; *lat. Centaurea montana*)



Jednogodišnja biljka s uspravnom, jako razvijenom i razgranatom hrapavom stabljikom, na kojoj se nalaze cvjetne glavice s plavim – modrim cvjetovima. Listovi su kopljasti i dlakavi.

Raste na livadama, poljima, među žitom, na terenima pred-planinskog i planinskog područja.

Mlade listove beremo u proljeće za pripremu salata, juha, variva i drugih jela.

Rigača (rigča, divlja riga, divlja rikula, rikola; *lat. Hirschfeldia incana* (L.))



Jednogodišnja mediteranska zelen naraste do 1 metar, s razgranjenom i snažnom stabljikom. Prizemni i donji listovi stoje na peteljka, dugi su do 20 cm. Listovi na srednjem i gornjem dijelu stabljike mnogo su manji. Gusti, okruglasti i blijedožuti cvatovi razvijeni su na vrhu ogranaka. Biljka cvate od travnja do jeseni.

Mladi listovi jedu se kao proljetna salata sami ili pomiješani s krumpirom, maslačkom, matovilcem, cikorijom ili drugom zeleni. Pomiješana sa zelenom salatom daje joj izvanredno zanimljiv i miris i okus. Usitnjena riga umiješana u svježi sir, maslac i ribu daje izvrstan namaz. Sjeme je izvrstan začim raznim jelima a od njega se može i pripremiti senf. Usitnjena i dodana umacima daje specifičan i poseban okus.

U starom vijeku pripisivali su mu svojstva afrodisijaka, što i nije za ne vjerovati. Grci su je posvećivali bogu plodnosti, vrtova i vinograda Prijapu, po kojem se i u medicini upotrebljava izraz prijavizam ili se prijavizmom naziva trajno ukrućen muški ud.

Rusomača (gusomača, hoću-neću, kapusinska torbica, pastirska torbica, skrižan; *lat. Capsella bursa-pastoris*)



Jednogodišnja ili dvogodišnja biljka visine do pola metra, kojoj iz prizemne rozete listova, koji su perasto nazubljeni, izbija stabljika, prekrivena bijelim sitnim cvjetovima različite starosti. Vrijeme cvatnje je od ožujka do listopada. Bez mirisa je i pomalo ljutog okusa. Raste svuda kao jako rašireni korov, uz putove, naselja,

u vrtovima, na zapuštenim zemljištima, u starim zidinama i ruševinama, uz rubove asfalta.

Mladi listovi ukusno su proljetno varivo, pripremljeno kao špinat, te salata i pikantan začín. U Dalmaciji ovu biljku nazivaju *šurlin* a kuhaju je sa slaninom. Listovi su osobito ukusni ako se prethodno blanširaju (preliju ključalom vodom) i prirede na salatu. U antičko doba plodovi su se koristili kao afrodizijak.

Ružičasti zmijak (crni korijen, rožnati kačjak; lat. *Scorzonera rosea* W.K.)



Višegodišnja zeljasta biljka, naraste do 50 cm visine (čak i do 1 metar). Listovi su dugoljasti, šiljasti, uski, po rubovima slabo zupčasti. Cijela biljka ima mliječnog soka. Cvjetna glavica na vrhu stabljike je ružičaste boje. Cvjeta od lipnja do kolovoza. Korijen je dugoljast, mesnat i crne boje izvana. Raste na otvorenim i sunčanim mjestima.

Mladi sočni listovi koriste se kao povrće za juhe i variva. a mesnati korijen se kuha kao varivo krumpir i salata.

Sedmolist (bazjan, regača, kozja noga; lat. *Aegopodium podagraria*)



Trajna biljka koja naraste 50-100 cm visoko. Uspravna izbrazdana i šupljikava stabljika s listovima najviše na prizemnom dijelu, na dugoj peteljci dvostruku ili trodijelni rasporeni, na rubu su nazubljeni s 4-6 cm dugim listićima. Malobrojni listovi na stabljici sastavljeni su najčešće od 3 manja šiljasta listića. Biljka cvate od svibnja do jeseni velikim ružičastim cvjetićima.

Kod nas je sedmolist jedna od najrasprostranjenijih štitarki (zeljaste biljke sa šupljim stabljikama, najčešće su aromatične od prisutnih eteričnih ulja). Raste po cijeloj zemlji, na vlažnim i stjenovitim mjestima, među grmljem i živicom, uz putove i plotove, po rubovima livada, u voćnjacima, prorijeđenim šumama i gajevima, sve do 1500 m nadmorske visine.

Mlado i aromatično proljetno lišće može se prokuhati i prirediti kao špinat, samo ili izmiješano s drugom zeleni. Sastavni je dio salata i proljetnih juha.

Solnjača (caklinica, slanica, soljanka, sonjača, ruštolistac; *lat. Salsola kali* L.)



Jednogodišnja zeljasta biljka zeleno-žučkastocrvenkaste boje, pri zemlji razgranata. Listovi su mesnati i bez drške, vrhovi su šiljasti ili bodljikavi. Rasprostranjena je u primorju na slanim pješčanim, šljunkovitim ili laporastim terenima uz more.

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

Sparožina (grmolika šparoga, ognjenica, praščika, vija, vilija; *lat. Asparagus maritimus* (L.) Mill.)



Stabljika je drvenasta, bodljikava i naraste do 1 metar. Plodovi su mesnati, prvo zeleni a kasnije, kad sazru, crne boje. Rasprostranjena je u primorskim predjelima. Srodne su joj vrste morska šparoga i uskolisna šparoga.

Iako mladi sočni izdanci samoniklih šparogi imaju gorkast okus, primorci ih smatraju ukusnijim i zdravijim od kultivirane biljke.

Beru ih u rano proljeće, u ožujku i travnju, i priređuju u ukusno varivo Pržene šparogine sjemenke upotrebljavale su se kao nadomjestak za kavu (imaju aromu na čokoladu). Drvenasti dijelovi sparožine ako se kuhaju sa zelenjem za juhu, daje vrlo ukusnu juhu. Gurmani kažu da uzgojena šparoga obavezno zahtjeva dodatak umaka, dok je divlja profinjena i kulinarски je samostalna.

Srijemuš (čremuš, luk crimoš, medvjedi luk, pasji luk, sremuš; *lat. Allium ursinum*)



Na prvi pogled listovi te uglavnom šumske biljke, koji su obično u paru, lako se mogu zamijeniti s vrlo otrovnim listovima đurđice ili mrazovca, koji često raste oko medvjedeg luka. Dogodi se, i najboljim poznavacima samoniklog bilja, da se pokupi i nekoliko mladih listova mrazovca, za varivo, što može biti kobno. Još su ga stari grčki liječnici nazivali „*biljnim arsenom*“. Srijemuš miriše na češnjak gotov jače od češnjaka.

Srijemuš, divlji luk je trajna biljka, visoka 20 do 25 cm s dugoljastom podzemnom stabljikom, obavijenom bijelom o prozirnom kožicom, iz koje izbijaju dugoljasti i plosnati listovi. Stabljika je uspravna i na njoj se razvijaju u glavičastim cvatovima mnogobrojni bijeli cvjetovi zvjezdasta oblika. Često se nalazi u velikom mnoštvu na humusom bogatom, dubokom i vlažnom zemljištu u sjenovitim bjelogoričnim šumama, te kraj rijeka i potoka i u dubokim vlažnim jarcima. Za sabiranje svježih biljke najbolje je vrijeme travanj i svibanj, a lukovica se sabire u ljetu

i jeseni. Biljka se ne smije sušiti jer sušenjem postaje nedjelotvorna.

Za jelo se rabe listovi i lukovica, ali samo svježi, nakon dan-dva izgube miris i okus. Narezan srijemuš izvrstan je dodatak salatama, posebno salati od krumpira, namazu od sira. Okus mu je puniji od pravog češnjaka.

Sriješ ili ledeno cvijeće (ranjenik, kravlje vime, ledeno cvijeće; *lat. Sedum spectabile*)



Bez problema uspijeva u vrtovima i nema potrebe da se preko zime unosi u toplo. Korijen ove biljke slični na kravlje vime pa je tako dobio naziv kravlje vime. Listovi su mesnati a cvijet roza boje. Vrlo se cijeni u narodnoj medicini.

Mlado lišće koristi se za salate ili variva, a može se pripremiti i čitava mlada biljka – poput špinata.

Svinđuša jestiva (svinduh, bubić, škrovada, zvjezdan; *lat. Lotus adulis*)



Prepoznatljiva je biljka koja naraste i do 50 cm visine s izrazito žutim cvjetovima smještenim pri vrhu dugačke stabljike u štitasti cvat od 3 cvjeta. Listovi su dugoljasto jajasti, pri vrhu manji i šiljati. U Primorju se koriste mladi listovi u proljeće za pripremu juha, salata i variva.

Šparoga (beluš, kalenac, mekostruk, kalenac, sparga, špargla, špargelj, vilina metla; *lat. Asparagus officinalis* L.)



Trajna biljka s kratkim drvenastim i jako razvijenim podankom iz kojeg u proljeće tjeraju mnogi poput prsta debeli izdanci bijele boje. Izdanci se u proljeće režu 20 do 25 cm ispod površine zemlje i daju vrlo cijenjeno povrće, poznato kao poslastica još od starih Rimljana.

Izdanci su slatkasta mirisa i okusa. Spada u najstarije ljekovito bilje. Kao jelo bila je uvijek odabrana za svečane gozbe i bankete. Šparogu koja je postala drvenasta ne treba baciti jer daje ukusnu juhu ako se kuha sa zelenjem za juhu, i spada u pravu dijetalnu juhu. Jedna od poznatih delikatesa je i vrhovi šparoga poprženi na ulju i zatim pečeni s razmućenim prepeličinim jajima.

Mogu se jesti sirove, kuhane, pečene, pirjane, ukiseljene, prepečene s malo češnjaka i drobljenim prepečanim kruhom te polivene maslinovim uljem ili na neki drugi željeni način. Za razliku od divljih koje karakterizira jak gorkast okus, uzgojene šparoge okusom su puno blaže i nježnije. Kod divljih ima puno više otpada jer se drvenasti dio stabljike ne može u potpunosti iskoristiti, pretvrd je i žilav (od njega se može napraviti temeljac), uzgojene su iskoristive gotovo u cijelosti. Šparoge je

uvijek najbolje kratko obrađivati, blanširati ili peći tek par minuta, da ostanu fino hrskave i zadrže sav okus.

Štavelj



štavelj



konjski štavelj



pitomi štavelj

Postoje razne vrste koje se podjednako koriste (ščavelj; konjski štavelj, konjščak, uličnjak; pitomo zelje, pitomka, štavljak; *lat.* *Rumex obtusifolius*; *Rumex patientia*; *Rumex aquaticus*).

Trajna, 50-100cm, iznimno do 150 cm visoka biljka, uspravna, snažne, uglaste, jednostavne i slabo razgranjene stabljike, koja je nerijetko obrasla tamnozelenim, duguljastim, uskim i šiljastim, na rubu naboranim listovima. Prizemna se rozeta sastoji iz duguljastih, na rubu jako kovrčavo naboranih listova koji su veći od onih na stabljici. Biljka cvate u srpnju i kolovozu zelenkastim klasastim cvatovima pri vrhu stabljike i ogranaka. Raste na livadama, njivama i pašnjacima, uz jarke i potoke, po zapuštenim, travom obraslim mjestima. Bere se prije ili poslije cvatnje, listovi se koriste kao ukusno povrće ili umake. Često se kuhaju sa svinjskim mesom, krumpirom ili se priređuje s listovima maslačka i drugom zeleni. Od štavolja se priređuje vrlo ukusno varivo.

Šulac (divlji karfiol, morsko zelje, morski šulac; *lat.* *Crambe maritima* L.)



Višegodišnja biljka, visoka 50 do 90 cm, sa razgranatom stabljikom. Listovi su joj veliki, odebljali i perasti, s donje strane s bijelim čvrstim dlačicama. Pri vrhu stabljike su grozdasti cvjetovi. Korijen je velik, jak i mesnat. Raste u priobalnom pojasu primorja.

Korijen se može koristiti sirov kao salata ili kuhan. Mladi izdanci i proljetni listovi kuhaju se za juhu i varivo ili pripremaju kao cvjetača.

Tetivika (bodljikavi slak, šljoka, tetivica; *lat. Smilax aspera* L.)



Trajna mediteranska zimzelena bodljikava biljka, sa srcoliko-trokutastim ili kopljastim i tvrdim listovima. Boja listova je bijela ili crno prošarana. Biljka cvate od veljače do listopada malim zelenkastobijelim ili žućkastim cvjetovima složenim u klasove. Plodovi su sočne okrugle crvene bobice, promjera oko 6 mm, sa 1-3 sjemenke. Biljka raste u šikarama i makiji uz more a penje se i uz kamene ograde. Često raste zajedno sa sparožinom i bljuštem.

Proljetni izdanci i vršci mlade biljke, često bujno rastu i u jesen poslije jačih kiša, priređuju se kao šparoge i bljušt. Tetivka se kao povrće koristi od davnina kao špinat ili miješanu salatu. Nekada su se listovi koristili za pravljenje sarme.

Bobice nisu jestive. Srodna vrsta je crna tetivika, i jednako se koristi.

Trandovilje (crveni sljez, graničnik, malvaroz, rumeni sljez, pitomi sljez, rumen cvijet, trandafil, trandavilje, treuda; *lat. Althea rosea*)



Lijepa i dekorativna biljka, koja naraste i do 3 metra. Ima uspravnu i dlakavu stabljiku, a

listovi su okruglasti, peterookasti do sedmerokutasti, ili iscijepani na 5-7 režnjeva. Cvjeta od lipnja do rujna, a cvjetovi su kruni i ružičaste, žute, ljubičaste ili tamnocrvene boje. Biljka najviše raste na jadranskom području.

Mladi listovi koriste se juhe, variva, pire kao i druge vrste sljezova. Većim listovima zavijaju se sarme. Tamno obojenim cvjetovima nekad se bojilo vino.

Troskot (ptičji dvornik, oputina, crnac, pasja trava, moljavka; *lat. Polygonum aviculare*)



Jednogodišnja, sitna i neugledna, većinom prilegnuta razgranata biljka člankovite i isprugane, 10-40 cm duge stabljike, koja na člancima nosi sitne opnenaste listiće. Listovi su naizmjenični, tamnozeleni, s kratkim peteljicama ili sjedeći. Mogu biti eliptični ili lancesti, tupi ili zašiljeni, te uopće jako variraju u obliku i veličini. Biljka cvate preko cijelog ljeta i jeseni sitnim, ružičastim, bijelim ili zelenkastim cvjetovima, smještenim u pazušcima listova. Raste kao korov svuda, ponajviše na suhom,

tvrdom i neplodnom tlu, uz naselja, kuće i ograde, među travom, po poljima, putovima, cestama, dvorištima, igralištima. Osobito izrasta na mjestima gdje se puno hoda (gazi)

Kao i koprija stalan je pratilac čovjeka. Mladi sočni proljetni izbojci najčešće se koriste s drugom zeleni za variva ili maneštre ili ih se dodaje različitim salatama.

Trošipan (morska brula, morski trozubac; lat. *Triglochin maritimum*)



Višegodišnja biljka s debelim podankom, naraste od 15-70 cm. Listovi su uski, dugi, žljebasto udubljeni i prizemni. na vrhu stabljike nalaze se brojni zelenkasti cvjetovi. Biljka cvate od svibnja do kolovoza. Raste uz morsku obalu u većim skupinama, na slanom tlu ili stijenama. Mladi listovi u svježem stanju dosta su neugodnog mirisa, koji se kuhanjem gubi te postaju vrlo ukusno varivo. Listovi se beru od svibnja a jedu se većinom pomiješani s jurčicom.

Tuš (tušanj, tušac, tušnjak, portulak; lat. *Portulaca oleracea* L.)



Prilegnuta po zemlji, od podnožja razgranata biljka s okruglom, mesnatom i sočnom, svjetlozelenom ili crvenkastom stabljikom, dugom 5-30 cm. Debeli, mesnati i sočni listovi, dugi 1-2 cm obrnuto su jajasti, često lopatičasti, sjajni i glatki, svjetlozelene boje. Mali žućkasti, zvjezdasti cvjetovi (rastvoreni samo u sunčanim prijedpodnevnim satima) razvijaju se od srpnja do kolovoza. Raste na sunčanim pjeskovitim mjestima.

Za jelo se koristi čitava mlada i sočna nadzemna biljka. Bere se od svibnja do kolovoza kao povrće i priređuje na različite načine. Često se prodaje na tržnici. Mladi listovi su blago kiselkastog, slanog, aromatičnog okusa; i najčešće se rade na salatu sami ili miješani sa drugim biljem, dodaju proljetnim juhama, umacima od rajčice i trava te kravljem siru.

Malo stariji listovi se kuhaju kao vrlo ukusno varivo (dosta slično špinatu), ili vrlo ukusne juhe. Nadzemni dio biljke se također konzervira u octu kao i krastavac, te se dodaje kao pikantan začim različitim jelima; juhama, umacima od rajčica, i trava te kravljem siru. Pupoljci su se prije koristili kao nadomjestak kaparima.

Prednost tušta je i ta, što se može brati i u ljetnim mjesecima, kad je druga samonikla zelen već na izmaku, i što se može konzervirati za zimu u octu.

Za tuš se govorilo: Ako se trava jede sirova s octom, kao salata, dobro čini onima čiji je želudac napala ljuta kolera

Veprina (bodljikava veprina, veprinac, leprina, čeprljika, ježevina, kostrika, metlika, mišji trn; *lat. Ruscus aculeatus* L.)



Trajni zimzeleni polugrm, naraste 30-90 cm, stabljika je drvenasta, jako razgranata s nepravim listovima, koji su kožasti i tvrdi, rema vrhu zašiljeni i bodljikavi. često raste u primorskim šumama u makiji.

Mladi proljetni izdanci vrlo su slični izdancima šparoga, te ih i uživaju kao šparoge. O njihovom korištenju za jelo pisao je i Plinije.

Vijušac (papunac, slatkasti dvornik, petešak, čukunda, slatki slak; *lat. Polygonum convolvulus*)



Jednogodišnja biljka slična slaku, većinom s polegnutom, razgranjenom stabljikom. Listovi su trokutasti, srcasto lancetasti, čitavog, ponešto valovitog ruba. Sitni zelenkastobijeli cvjetovi skupljeni su u klasaste cvatove, koji se razvijaju od lipnja do kolovoza. Vijušcu je slična *heljda*.

Jestivi mladi listovi koriste se za pripremanje variva i juha. Sjemenje u kojem ima škroba, šećera i proteina, nekad se

koristilo za kaše ili samljeveno kao brašno za kruh.

Volujak (rumenilo, runjava trava, volujski jezik; *lat. Anchusa officinalis*)



Dvogodišnja ili trajna dlakava biljka, 30-80 cm visoka. Stabljika je uglasta i uspravna. Listovi su lancasti, gornji sjedeći, donji na dugim peteljicama. Cvjetovi su lijepi crvenkasti ili ljubičastoplavi, smješteni u pazušcima listova. Cvatovi su na početku uvijeni, a kasnije se isprave i produže. Cvate od travnja do listopada.

Raste kao korov po poljima i vinogradima, po krčevinama (oslobođena zemlja od makije) i među grmljem. Voli suho, toplo i pjeskovito tlo.

Mladi proljetni listovi, ove biljke, koja pripada planetu Veneri, koriste se pripremu raznih salata, variva i juha. Korišten se od davnina koristio za dobivanje crvene boje kojom su žene mazale usnice.

Vranina noga (kamenjarski trputac, kamenjarska bokvica, svračja noga, jelenji rog; *lat. Plantago coronopus*)



Jednogodišnja biljka s duguljastim, jednostruko perasto iscijepanim listovima, složeni u prizemnu rozetu. Izdiže se najviše

20 cm u visinu, na vrhu je dugoljasti klasasti cvat. Cvate od lipnja do rujna.

Mladi proljetni listovi koriste se za salate ili se kuhaju kao špinat.

Vrbolika (planinska vrbovica, svilovina, šumska vrbovica; *lat.* *Epilobium angustifolium* L.)



Trajna biljka s uspravnom okruglom i nerazgranatom stabljikom koja naraste i do jednog metra. Listovi su dugi jajastog oblika, na vrhu zašiljeni. Cvijet sa četiri latice je bijeloružičast i crven, a cvate na samom vrhu sjemenskih ljustica. Podanak je jako razvijen, s puno vriježa (lozica; nitasti dio biljke). Plod je tobolac, dugog i uskog oblika.

Vrijeme cvatnje je od srpnja do rujna. Miriše po travi, gorka je okusa.

Raste na šumskim čistinama, sječama, paljevinama, među borovima, uz šumske putove, u crnogoričnim ili u listopadnim šumama.

Mladi listovi vrbovice su ukusna proljetna hrana, te se rabe za pripremanje raznih proljetnih juha, variva i salata.

Zečica (klasasta zečica, kosica, repušac, ljubljjenica; *lat.* *Phyteuma spiccatum*)



Trajna biljka koja raste u nas u planinskim i šumskim predjelima. Naraste 30-70 cm, donji listovi su na dugim peteljka i srcasta oblika, a gornji sjedeći i lancasti. Lišće je nazubljeno i često posuto tamnim pjegama. Lijepi zelenkastobijeli cvjetovi mirisa po vaniliji složeni su na vrhu stabljike u produžen klas, a razvijaju se od svibnja do kolovoza. Mrkvi sličan mesnati korijen jestiv je i može se uživati kao hranjivo povrće, mjesto krumpira. Može se iz zemlje iskopati cijelu jesen i zimu. Mladi proljetni listovi, dok su složeni u prizemnu rozetu, mogu poslužiti kao proljetno varivo.

Zvjezdan jestivi (bubić, škrovada; *lat.* *Lotus edulis*)



Srodan je kontinentalnom zvjezdanu, cvat se sastoji od najviše 3 žuta cvijeta. Mahune, koje znaju biti do 3 cm duge i 3 mm debele, imaju slatkast okus sličan grašku. Ljeti ih beru u mnogim mediteranskim zemljama, a u Italiji i Francuskoj prodaju ih na tržnici; „pisello africano“, „lotier commestible“.

DIVLJI PLODOVI

Božikovina (česvina, zelenika, oštroлист; *lat. Ilex aquifolium L.*)



Plod je otrovan. Ova zaštićena biljna vrsta, zimzeleni dvodomni grm ili drvo koje može narasti i do 10 metara, voli vlažna tla. Raste po vlažnim brdskim i planinskim šumama između bukava i jela, do 2.000 m nadmorske visine. Vječno zeleni čvrsti kožasti listovi, jajoliki ili eliptični, šiljasti i zupčasto trnovitog ruba, s gornje strane su tamnozeleni, a s donje bljeđi i mutnozeleni. Kora mladog drva je zelena, a kasnije siva i glatka. Plod je loptasta ili jajolika koštunica blistave crvene boje.

U nekim krajevima upotrebljavaju se prženi ili suhi list kao surogat za kavu. Suhu samljeveni listovi i plodovi često se dodatak vinima ili rakijama, uz druge dodatke. Od plodova božikovine dobiva se ljepilo pomoću kojega se love ptice, ali samo kao sredstvo za preživljavanje u izvanrednim prilikama.

Stari su Rimljani za vrijeme zimskih blagdana „saturnalija“ darivali božikovinu prijateljima kao zaštitu od uroka, grmljavine i čarolija.

U narodnim običajima božikovina predstavlja zaštitu od zlih duhova i nesreća te se u zimskim mjesecima stavlja ispred vrata ili za vrijeme božićnih blagdana u domove u kojima mora ostati do Svijećnice.

Neizbježan je dio božićnog dekora, u obliku ukrasa na malom vjenčiću od žita (grančice božikovine i zvončići utaknu se u vjenčić) koji se stavlja na ulazna vrata, a na stol svijećnjak ukrašen grančicama smreke i božikovine.

Božikovina predstavlja cvijet „simbol Isusova rođenja“, crveni plod „Isusove krvi“, a list „Isusovu krunu“.

Brekinja (brek, breka, brekulja, bokunja; *lat. Sorbus torminalis*)



Listopadno drvo koje može narasti 12 do 16 m visoko, srodnica je jarebice, može se razvijati do 1500 m nadmorske visine. Raste u hrastovim šumama, i miješanim šumama s jarebikom i mukinjom, rijetkim planinskim šumama i na sunčanim obroncima na vapnenastom i suhom tlu. Jajasti listovi, oko 10 cm dugi, s nejednoliko nazubljenim rubom, stoje naizmjenično. Bijeli peteročlani cvjetovi razvijaju se u cvatovima u svibnju i lipnju.

Okruglasti jabučasti ili kruškoliki plodovi, dugi oko 12 mm. vise složeni u prividne štitove. Tek kad se njihova crvenastožuta boja, u kasnu jesen, promijeni u smeđu s bijelim točkicama, plodovi postaju jestivi. Nakon prvih mrazeva postaju kašasti, ukusno slatkastog okusa. Jedu se sirovi ili se od njih pripremaju kompoti i miješane marmelade, i peče od njih rakija.

Osušene i samljevene upotrebljavale su se i za dobivanje brašna.

Česmina, crnika, žutika, žutikovina, divlji šimšir, berberika, kiseli trn; *lat. Berberis vulgaris*



Mediterranski hrast, koji najviše raste uz morsku obalu. Ovaj zimzeleni hrast ima kožaste listove, odozgo sjajne, čitavog ili narijetko nazubljenog ruba.

Hrastov žir služio je čovjeku kao hrana od najdavnijih vremena. Još je Plinije rekao da je žir najslađi kad se ispeče u pepelu. Na našim otocima se žir česmine koristio prokuhan, očišćen od kore i zdrobljen kao pire. Na Sardiniji stanovnici rade lepinje od žira česmine. Dubrovački pjesnik Mavro Vetranović smatrao ga je ukusnijim od kestena;

A žalud, ki rode česvina i hrasti, kostanje nadhodi ljepotom i slasti

Čičimak (cicindra, cicindula, čičindra, zizola, žižola, žižula, žižulja; *lat. Zizyphus jujuba* Mill)



Trnoviti grm ili omanje drvo s tankim i povijenim granama. Listovi su lancasti ili produženi jajasti, sitni i tupo nazubljeni. Mesnati i jestivi plodovi (žižola) su jajasti ili gotovo okrugli, do 2 cm duga koštunica

prvo je zelena, zatim žuta, a kad sazrije (od kolovoza do rujna) postaje smeđa i na površini sjajna. Potpuno zrele žižole imaju nabranu koru i razmekšano meso, i izgledaju kao malene datulje (vrlo su im slične po okusu i mirisu).

Hranjive su, slatke i bogate vitaminom C. Uživaju se svježe ili prerađene kao slastice u kolačima ili slatkim jelima. U nekim dalmatinskim mjestima prodaju ih na tržnici.

Na našim otocima je konzumiraju sirove, sušene ili kandirane. Kad se na litru rakije doda šaka žižula da pusti boju i esenciju dobiva se rakije iznimnog okusa, što se najbolje uživa uz pršut i domaći ovčji sir.

Predaja kaže da je prvi žižulu u Skradin donio jedan pomorac iz Kine gdje se udomaćila. Skradinske domaćice od tog koštunjavog voća rade likere, kombiniraju ga s maraskinom, umaču u prošek te ga dodaju u razne slastice.

Drača (crna drača, ljuta drača, dirača, diraka, dračevica, isukrstov trn; *lat. Palirus spina-christi* Mill.)



Do 3 metra visoki bodljikavi grm s trnjem. Listovi su jajasti, sitno dlakavi i na granama raspoređeni spiralno. Cvjetovi su složeni u sitne žute ili zelenkastožute grozdaste cvatove. Plodovi su drvenasti, okrugle i plosnate koštunice, prvo žućkastoželeni, a kad sazriju (u rujnu) ostanu žutosmeđi. Imaju oblik diska, koji je u sredini odebljao a prema rubu stanjen. Drača cvate od svibnja do kolovoza. Raste na kamenitom području jadranske obale.

Plodovi su prikladniji u nedozrelom stanju (krajem ljeta) uglavnom su ih koristili pastiri i djeca.

Dren (drijenak, drenjina; *lat.* Cornus mas)



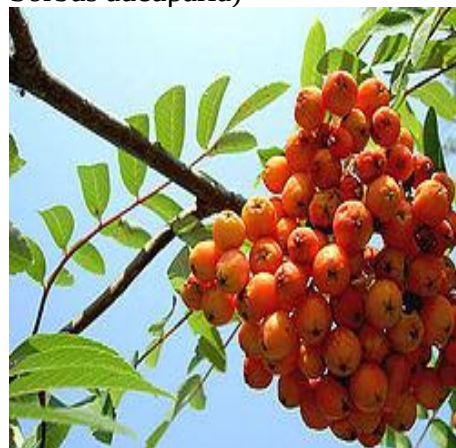
Dren, drenj, drenovina, drenjina je malo drvo ili grm, koje nalazimo na rubovima šuma ili na proplancima. Ima tanku žućkastu ispucanu koru. Drvo je tvrdo, teško i jako žilavo te se rabilo za izradu raznih drški za alatke i za pokućstvo. U rimsko doba koplje od drene boje krvi objavljivalo je neprijateljstvo i rat, a bačeno na neprijateljski teritorij simboliziralo je krvavu smrt.

Plodovi su dugoljasti i eliptični, crvene i sjajne koštunice oko 15 mm duge i oko 10 mm široke, su jestive. Dozrijevaju potkraj kolovoza. Plod je trpak i kiseo, a kad sasvim sazre postane tamnocrven i poprima slatkokiseli okus, te se može jesti svjež i neprerađen, kao ukusno i vrlo zdravo voće. Najbolje ga je brati poslije prvih mrazeva. Najviše se prerađuje u marmeladu, zatim u voćne sokove, kompot, slatko, rakiju (kažu – ljekovitu, kao i od kruške - *tepke*) i vino. Drenjine sušite na suncu ili u pećnici. Plodove prvo preberite, odstranite sve nezdrave i oštećene plodove (bobice). Poredajte ih u tankom sloju na lim za pečenje, koji ste prije prekrili čistom krpom. Pećnica mora biti zagrijana na 50-60 °C i malo otvorena vrata za vrijeme sušenja. Dobro osušene bobice su elastične, a presušene lako lomljive i krte.

Drijenak se još u starom vijeku priređivao za jelo (o tome govori Dioskorid i Hipokrat), još nepotpuno zrele plodove konzervirali su u slanoj vodi aromatiziranoj s komoračem. Uživali su ih poput maslina.

U narodu se dren smatra kontinentalnom zamjenom za maslinu ili palmu te se vjeruje da posjeduje natprirodna svojstva, stoga se u narodu i zove „drvo ozdravljenja“. U nekim krajevima Hrvatske na Cvjetnu nedjelju nosile su se grančice drijena na blagoslov u crkvu. Nakon povratka kući zaticale su se za gredu iznad ulaznih vrata.

Jarebika (gorska smrdljivka, jarebica, medvjedova trešnja, rebika, šmrljika; *lat.* Sorbus aucuparia)



Grm ili drvo srednje veličine s neparno perastim listovima koji se u jeseni oboje krvavocrveno. Listići su lancasta i nazubljena oblika. Bijeli mnogobrojni cvjetovi imaju jak i gotovo odvratni miris. Plodovi su veličine graška, okrugli, svjetlo crveni, okusa slatkastotrpka i kisela. Vrijeme cvatnje je svibanj, lipanj, a vrijeme sazrijevanja plodova rujanj, listopad. Kao samonikla raste na rubovima šuma ili na šumskim istinama, osobito u nekim dijelovima Gorskog kotara. Jarebika ima stotinjak srodnika od kojih je kod nas najpoznatija mukinja, čiji je grm, odnosno stablo nešto manje od jarebice.

Uz grane lješnjaka mnogo se upotrebljavaju kao „viline rašlje“ za traženje vodenih žila i izvora.

Kasno jesenski plodovi koriste se za pripremu prijatnog kompot, marmelada ili pekmeza. Kao poslastica ili kao namaz za kruh dobiva se iz mješavine jednakih dijelova jabuka i jarebice, za poboljšanje se dodaje i med.

Kostela (fafaričula, ladonja, koprivica, koprivić, koščela; *lat. Celtis australis*)



Žbun ili razgranjeno drvo koje može narasti do 20 metara visine. Lišće je dugoljasto jajasto, oštro nazubljeno i slično koprivinom. Sitni žućkastozeleni cvjetići pojavljuju se u rano proljeće na stapkama. Kod nas se susreće najviše u primorju na kamenim obroncima. Plod je kuglasta, mesnata, 9-12 mm široka koštunica. Najprije je zelen, zatim žut kao limun, a kad sasvim sazrije (od rujna) kora mu postaje tamnosmeđa i lako se odlupljuje.

Zreli plodovi su slatkastog okusa i finog aromatičnog mirisa na ruski čaj. Iako su vrlo ukusni, nažalost su malo izdašni zbog tankog sloja mekanog mesa. Najviše ih beru i jedu djeca.

Kupina primorska (kupjena, kupinjača, ostruga; *lat. Rubus ulmifolius* Schott)



To je trajni trnoviti grm, visok 1-2 metra, sa dugim povijenim bodljikastim granama. Listovi su perasti i nazubljeni. Cvatovi su ružičasti sa 5 latica. Plod je u obliku krupne bobice, prvo je svjetlozelen, zatim crven, a kad sazrije postaje crn i sjajan. Na jednoj grani obično se nalaze plodovi u svim

stadijima razvoja, od kolovoza do listopada. Od listova kupine može se pripremiti ukusan vitaminski čaj, koji po aromi podsjeća na ruski.

Plodovi su izvrsno voće, koje se može jesti sirovo i prerađeno na različite načine; suho, kao kompot, pekmez, marmelada, sirup, žele i sl.

Lovor (javorika, lavor, lavorika, lavrika, lavorika, lorber, lovorika; *lat. Laurus nobilis*)



Mediterranski zimzeleni grm ili drvo, koje naraste čak do 12 metara. Jajasti, kožasti i na oba kraja zašiljeni listovi stoje naizmjenično. Boja im je tamnozelen, sjajna i jakog aromatičnog mirisa. Listovi se obično beru nakon dozrijevanja od studenog. Žućkastobijeli cvjetovi razvijaju se od ožujka do svibnja. Jajast, koštunjav plod sazrijeva u kasnu jesen. Prvo je zelen, a kasnije u zreлом stanju plavkastocrn i sjajan. Kod nas su bogata staništa lovora u Istri, na Lošinju, Rabu, Pagu, Braču, Hvaru, Visu, Pelješcu, i na južnoj dalmatinskoj obali. U nekim mjestima nalaze se male šume lovora kao što je to slučaj u Opatiji, za koju se smatra da je jedna od najljepših na svijetu.

Lovor se, kao i sve biljke što zimi ostaju zelene, veže uz simbolizam - besmrtnosti. Rimljani su vjerojatno imali na umu taj simbolizam kad su lovor uzeli kao amblem - slave, stečene bilo oružjem bilo duhom. Nekad se vjerovalo da lovor štiti od munja. Lovorov grm posvećen je Apolonu a simbolizira besmrtnost stečenu pobjedom. Njegovim lišćem ovjenčavaju se junaci,

geniji i mudraci. Kao apolonsko stablo, lovor znači da je pobjeda rezultat mudrosti spojene s junaštvom. Na starom se kovanom novcu Apolon prikazuje s lovorovim vijencem u kosi. Pobjedonosni su vojskovođe ulazili u Rim ovjenčani lovorom. Mačevi i koplja su nakon bitke bili istrljani lovorovim lišćem.

U Grčkoj su Pitija i vračevi prije proricanja žvakali ili palili lovor koji je, jer je bio posvećen Apolonu, imao proročka svojstva. Tko bi od proročice dobio povoljan odgovor, vraćao bi se lovorom ovjenčane glave.

Ubrani listovi suše se u tankom sloju i koriste kao mirodija i začin za; jela od divljači, ribe, peradi te za juhe, umake, frikasee i marinade, za pripremanje povrća u octu, ulaganje krastavaca i za začinjavanje octa. U pravilu je dovoljan jedan list, kod osjetljivih jela čak i pola lista. Okus im je aromatičan, ponešto ljut, opor i gorak, a miris jak i ugodan. (pod oznakom „mustaceum“ stari Rimljani su podrazumijevali kolač od mošta i lovorike („svadbeni kolač“), koji je načinjen od brašna s moštom. Tome se još pridodavala mast, sir, anis, lovorovi listovi. Sve se peklo na lovorovom lišću). Listovi lovora služe i kod pakiranja suhog voća, posebno smokava. Na dimu lovorovih grančica suši se meso.

Meso plodova je aromatičnog, malo gorkog i masnog okusa, u sirovom stanju isu jestivi. Osušeni, koriste se kao začin i mirodija u zamjeni za list.

U mitologiji lovor je simbol besmrtnosti. Starodrevni liburnijski gradić Lovran, podno istočnih obronaka Učke, ime je dobio prema gustim šumama lovora što ga okružuju. *Jarebika ale pak lovor: kada čujen bededu javorika, zapren oče i vidin svoju mater oprćenu i sprignjenu pšod veeliin bremenun a za njun diši ... diši ... To nosi doma punu plašćenicu javoriki, breme i piol, večeras će prit susedi pomoć trzat (odvajat pera od gran). Bit će veselo, skuhat ćemo te s crnim vinum, neki će povedet ča smešno a i čut će se ka nova čakula.*

Maslina (maslica, maslinka, olika, oljika, ulika, uljenika; *lat.* *Olea europaea* L.)



U divljem stanju maslina je grmolikog oblika s trnovitim vrhovima grana. Na Sredozemlju se uzgaja više od 1000 vrsti i tipova maslina, koje se vrlo teško dađu odrediti, jer često ista sorta u raznim zemljama nosi razna imena, a njihove morfološke osobine mijenjaju se pod utjecajem tla, klime i uzgoja. Maslina u povoljnim prilikama razvija mnogobrojne cvjetove, ugodna mirisa, žućkastobijele boje. Cvate u svibnju i lipnju.

Nakon ubiranja plodova koji su dugi i do 4 cm, tamnoljubičaste do crne boje, tiješte se. Dobiveno ulje koristi se za pirjanje, pečenje, začinjavanje (to je najbolje ulje za majonezu), salate. RIBE, rakovi, školjke, meso, krumpir, kao i brašnena variva i fina peciva najbolja su s maslinovim uljem. Vidi: masnoća. Stari običaj bio je masline prije ulaganja u marinadu, istucati (malo usitniti) i staviti u vodu na nekoliko dana. Na taj način davale su bolji okus, a zvali su ih - potopljene masline.

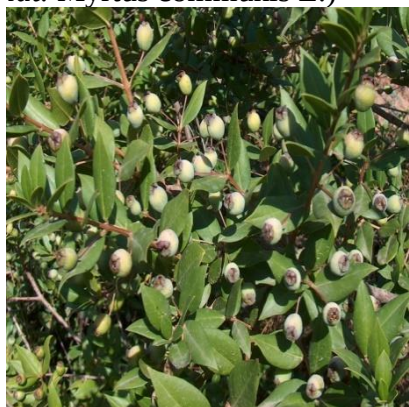
Rimljani su razlikovali više suvrstica, npr. *pausia* tj. vrlo mesna maslina trpkog okusa, ili *orchas* velika poput malih jaja. Masline su pripadale rimskom stolu zajedno s jajima i drugim pridodacima kao predjelo, koja su trebala podražiti tek. Danas se, isto tako, marinirane masline poslužuju prije jela ili poslije jela.

Maslina je stablo velikog simboličkog bogatstva: mir, plodnost, očišćenje, snaga, pobjeda i nagrada. U Grčkoj je bila posvećena Ateni, boginji mudrosti, u starome Rimu - Jupiteru i Minervi. U islamu maslina je os svijeta, njegovo središte.

Jednu vrstu maslina osobito su cijenili, sveta maslina na atenskoj Akropoli, koja je po priči potekla od božice Atene. Vrhovni bog Zeus bio je zaštitnik svetih uljika (moriai) te je imao pridjevak - morios. Nakon završetka potopa golubica je Noi donijela maslinovu grančicu. Kristov je križ, prema jednoj od legendi, bio načinjen od masline i cedra. U srednjovjekovnu govoru ona je simbol zlata i ljubavi. „Ako na tvojim vratima mogu vidjeti pozlaćeno maslinovo drvo, odmah ću te prozvati hramom Božjim“, piše Angelus Silesius, nadahnut opisom Salomonova hrama. U islamu je maslina - središnje - stablo, os svijeta, simbol univerzalnog čovjeka, Proroka. Blagoslovljeno stablo pridružuje se svjetlosti, a maslinovo ulje napaja svjetiljke.

Za razliku od jabuke, kruške i breskve, ili nekog drugog voća, koje se koristi za dekoraciju pri oblikovanju vrta (na kontinentu) u nas je maslina (u Primorju, Dalmaciji i na otocima) svojom kuglastom krošnjom, smirujućim držanjem pravi prirodni sjenik vrta.

Mrča (marča, mirta, murtela, murtila, mrčela, mrta, mrtinka, rujevika, rujevka; lat. *Myrtus communis* L.)



Na Hvaru tu biljku zovu dandarica ili martina.

Mediterranski zimzeleni grm ili malo drvo, naraste od 3 do 5 metara visine.

Listovi su sitni, kožasti, sjajni i na kratkoj peteljci. Cvate tek u srpnju i kolovozu bijelim i mirišljivim cvjetovima. Cijela biljka ima ugodan aromatičan miris. Rasprostranjena je uglavnom duž srednjeg i

južnog dijela obale, kao sastavni dio makije zajedno s drugim zimzelenim biljem (najviše je raširena na Lošinju, Hvaru, Mljetu, Lastovu, Visu i Lokrumu). Bobe su okruglaste ili ovalne, mesnate, plavkastocrne i veličine graška. Dozrijevaju u studenom. Kod naroda starog vijeka bila je kao i lovor, sveta i cijenjena biljka.

Zaručnički vijenac od cvatućih mirtinih grančica (slično je božićnom drvцу i koristi se kao božićno drveće) navodno je imala kći slavne i poznate obitelji Fugger, 1533. godine, prva s upletenim vijencem od mirte na glavi, ušla u augsburšku katedralu.

Bobe imaju ugodan, slatkast i aromatičan okus. Kao začim koristili su ih i stari Rimljani, a na našim jadranskim otocima mirta je tisućljetni lijek i začim. U Dalmaciji plodove konzerviraju se u soli. Od boba priređuju liker ili je stavljaju u rakiju lozovaču u kojoj stoji 40 dana, a potom je čuvaju za piće poslije dobra jela i posebno za želučane tegobe. Rakija od plodova mirte tradicionalno se priprema na našim otocima, izvrsne je kvalitete ako se miješa s otočnim aromatičnim biljem. Nekada su je koristili i kao brašno, bobe su sušili i mljeli zajedno sa pšenicom.

Rakija od mirte - u 1 l lozovače stavite čašu od 2 dl napunjenu bobama mirte. U toj rakiji plodovi moraju ostati mjesec, do mjesec i pol. Nakon toga bobe mirte mogu ostati u boci, a mogu se i odvojiti od rakije. Rakija dobije tamnu boju i vrlo aromatičan okus.

Mukinja (muk, mukovnica, miralja; *lat.* Sorbus aria)



Srodnik je jarebice koja također raste kao grm ili omanje stablo na osunčanim planinskim obroncima. Zbog lijepog okruglastog tamnozelenog lišća koje je s donje strane srebrnkasto te zbog crvenih plodova, nešto krupnijih nego u jarebice, često se sadi u parkovima i vrtovima.

Brašnati plodovi nakon prvih mrazeva postaju ugodno slatkasti. Naši stari su plodove mukinje miješali s drugim jesenskim voćem u ukusne slatke kaše, marmelade, kompote, sirupe, voćna vina, ocat i rakije.

Nar

(mogranj, mogran, mogranj škrletni, dalmatinski šipak, granat, granatna jabuka, jabuka zrnata, ljutun, morski šipak, pomagrane, šipak zrnati šipak; *lat.* Punica granatum;



nema srodnosti sa šipkom, divljom ili pasjom ružom)

Listopadni grm, koji naraste od 2-4 metra, nalazi se uz jadransku obalu kao sastavni dio makije. Dugoljasti i ovalni listovi stoje nasuprot, ili više njih u čupercima. Lijepi intenzivno crveni (rjeđe bijeli) cvjetovi razvijaju se u pazušcima listova, pojedinačno ili po 2-3 zajedno, od svibnja do početka jeseni. Plod (šipak) sazrijeva od rujna, i u zreloom stanju je žut, smeđ ili crvenkast. Nakon što sazri u kasnu jesen, često staje na granama i preko zime. Najzreliji je u prosincu.

Od sjemenki (u plodu) koje su kiselkastogorke i bogate C vitaminom priređuje se sok, koji se razrjeđuje vodom, marmelada, pekmez, vino ili konzumiraju svježi kao voćna salata preliveni – *maraskinom*. Kao ukusan začim, sjemenke, se upotrebljavaju kao dodatak raznim jelima, kao što su marinade od mesa i ribe, razni umaci i dr. Od ploda se priprema poznato bezalkoholno piće – *grenadine*.

U mitologiji je mogranj simbol plodnosti i brojnog potomstva. U staroj Grčkoj je Herin i Afroditin atribut; u Rimu lišćem kite kosu nevjeste. Koštice nara/mogranja u staroj Grčkoj povezane su s grijehom, legenda govori da; Perzefona pripovijeda majci kako je protiv svoje volje bila zavedena: krišom mi je u ruku stavio slatko jelo – narovu/mogranjevu košticu - i protiv moje volje, silom, primorao me da ga pojedem (Homerova himna Demetri).

Nar je uz smokvu, maslinu i grožđe jedan od prvih kultiviranih plodova. Neke stare priče kazuju da je rajski plod – zabranjeno voće nije bila jabuka – već nar.

Opuncija (indijska smokva, gospina pogača, svekrvin jezik, žabica; *lat. lat. Opuntia ficus-indica*)



Grmoliki razgranjen kaktus, koji može narasti 1-3 metra, prenio je u Europu iz Meksika u 16. stoljeću. Nalazi se na otvorenim sunčanim mjestima, stijena i litica pretežno u srednjoj i južnoj Dalmaciji. U jesen sazrijevaju kao jaje veliki, sočni, crveni, žućkasti ili ljubičasti plodovi, koji su kao i cijela biljka obrasli čupercima bodljikavih dlaka.

Plodovi su sočni, ukusni i slatki. Mogu se jesti sirovi ili prerađeni u džem ili marmeladu. Pri branju treba koristiti rukavicu radi sitnih bodlji na kori ploda, koji se mogu zabiti u prste ili usta. Cvjetovi (koji su lijepi i dekorativni, svjetložuti sa širokim laticama a razvijaju se uz gornji rub članaka od svibnja do srpnja) mogu se prirediti kao šparoge.

Oskoruša (oskorušnjak, skoruša, skruš; *lat. Sorbus domestica* L.)



Visoko drvo (10-15 metara) sa snažnom i širokom krošnjom, srodnik jarebice i mukinje. Listovi su neparno perasti, cvjetovi su bijeli, veliki i razvijaju se u svibnju. Plodovi su veći od lješnjaka, kruškoliki, žućkastosmeđi, a na strani koja

je izložena suncu crveni. Drvo raste vrlo sporo i doživi i do 500 godina. Oskoruša raste u submediteranskom području, pojedinačno ili u manjim skupinama, i uzgajala se već u starom svijetu. Uživanje plodova bilo je rašireno od najstarijih vremena, što nam potvrđuje i Teofrast u 4. stoljeću prije Krista: „plodovi divlje oskoruše ugodnijeg su mirisa od pitome, iako nisu tako slatki i izdašni“. Oskoruša dozrijeva početkom rujna, i tek poslije dužeg stajanja i prvih mrazeva, kad sagniju, tj. kad ih „oprži prvi mraz“ plodovi postaju mekši, slatki i jestivi. Ta svojstva ploda sadržana su i u narodnoj pitalici za oskorušu:

Gorče od jeda, slađe od meda

Plodovi se jedu u svježem stanju, u obliku marmelade, ili se koriste kao dodatak kod proizvodnje jabukovače. Poznata je rakija - oskoruševica.

Osobito se uzgajala u vinorodnom kraju Vinodolu. Plodovi su se zimi skidali s ormara i grickali, ili se njihov plod dodavao vinu od jabuka da bi se poboljšao okus i povećala sposobnost čuvanja. Često se koristila za marmeladu, pekla od nje rakija ili se umiješala u rakiju - jabukovaču.

Planika (maginja, manjiga, magunja, planić, planičac, prpak; *lat. Arbutus unedo* L.)



Razgranati mediteranski zimzeleni grm naraste čak i do 8 metara, rasprostranjen na primorju i otocima, naročito Pelješac i Korčula. Raste u gustom makiju sa hrastom, primorskim klekom i drugim biljnim vrstama. Listovi su jajoliki-dugoljasti,

kožasti, sjajni i rijetko nazubljeni, slični su listu lovora. Cvjetovi su mali, bijeli do zelenkastobijeli u grozdićima sastavljeni od više cvjetića. Cvjeta i u zimi (od listopada do prosinca). Plod je dosta krupan (veličine manjeg oraha) i loptast. Sličan je zreloj jagodi. Prvo je zelen, zatim žut, a u zreloom stanju narančastocrven. Na površini je neravan i gusto posut bradavičastim izraslinama. Sazrijeva kasno u jesen ili zimi, tako se dešava da se na jednom grmu nalaze cvjetovi i zreli plodovi. Velike i razvijene skupine nalaze se na otoku Mljetu, Lošinju, na otocima oko Zadra, na Pelješcu, Braču, Hvaru, Korčuli, Lokrumu, Šipanu, kod Šibenika.

Još je starim Rimljanima bilo poznato djelovanje, ako se jedu u većoj količini. Naučno ime vrste, *unedo*, stari je rimski naziv za maginju, izveden prema Pliniju od „unum tandum edo“ (jedem samo jedan). Plodovi su hranjivi i ukusni, bogati šećerom i vitaminima, naročito vitaminom C. Mogu se jesti sirovi, ali ne u velikoj količini, jer mogu izazvati prolazne poremećaje dok su u manjoj količini neškodljivi (jedu se sa šećerom). Kuhaju se kao kompot, prerađuju u marmelade i sl. U nekim mjestima Dalmacije još i danas rade rakiju, liker ili vino od plodova. Listovi se koriste kao začim umjesto lovorovih listova.

Pukinja (*lat.* *Juniperus macrocarpa* Sibth.)



Grm ili omanje drvo do 2 metra visine sa granama povijenim prema zemlji i igličastim bodljama dugim 1-2 cm. Cvate u travnju i svibnju sitnim cvjetovima koji se razvijaju na sredini grane. Okrugle bobice, veće od graška, tamnoplave boje

dozrijevaju tek iduće godine, tako da na jednoj grani u isto vrijeme nalazimo i zrele i zelene. Biljka je rasprostranjena samo u priobalnom pojasu. plodovi se beru od kraja ljeta do zime.

Miris im je ugodan i aromatičan, u svježem stanju se ne jedu, ali se osušene i zdrobljene koriste kao začim različitih jela, naročito mesnih i to od divljači. Više se koriste prerađene za različite rakije, kao i bobice borovice.

Ki će kuhat brinjevicu ale brinjevu rakiju, zame sito, vreću i jenu palicu, pak gre o pozime, kad su brinje zrele, po bregah, na keh je čuda šmriki, trest brinje

(J. Jardas, Kastavština)

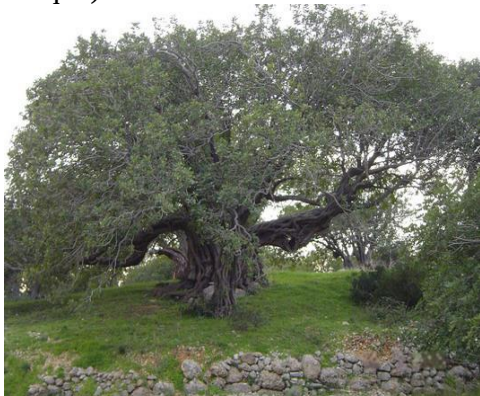
Rašeljka (magriva, šedrk, turska višnja; *lat.* *Prunus mahaleb*)



Veći grm ili omanje drvo, do 5 metara visine, sa širokom i rijetkom krošnjom. Listovi su tamnozeleni, sjajni, okruglasto jajasti, po rubu zupčasti. Mali bijeli i mirišljivi cvjetovi razvijaju se u kratkim cvatovima prije listova, u travnju i svibnju. Plodovi su veličine sitnog graška, sočni i crne boje kad sazriju. Rašeljka raste u primorju na toplim mjestima.

Zbog gorkastog i trpkog okusa plodovi se rijetko koriste u sirovom stanju. U mješavini sa drugim divljim voćem prerađuje se u marmelade ili sirupe. Osušeni spremaju se za voćni čaj, ili služe za bojenje vina i likera.

Rogač (kaluber, karobe, korube, roščić, rožić, rožiček, slatka korica; *lat.* *Ceratonia siliqua*).



Rogačica



Ime rogač dolazi od grčke riječi *koras*, što znači rog, oblog oblika mahune.

Zimzeleno mediteransko drvo, raste kod nas kao samoniklo drvo među makijom, po šumama, maslinicima i kamenitim mjestima (ponegdje stvara malu šumu kao na Visu, Lastovu, Mljetu, Pelješcu, Šolti i dr.). Uspijeva tamo gdje raste naranča i limun. Dosegne visinu i do 10 metara. Listovi su kožnati i perasti, odozgor tamnozeleni i sjajni, a na naličju crvenosmeđi. Grozdasti cvjetovi s malim cvatovima razvijaju se na starim dijelovima drveta. Plod je dug 12-20 cm, žilava i kožasta mahuna s mekanim, slatkastim i malo oporim mesom. U mahuni ima 10-15 tvrdih, sjajnih, crvenkastosmeđih sjemenki. Sjeme rogača koristi se još od vremena antike kao mjerna jedinica za vaganje zlata, jer one uvijek, bile sirove ili suhe, teže jednako – 0,18 grama. Iz arapske riječi za sjemenke rogača *kirat* – nastala je riječ *karat*, mjerna jedinica veličine dijamanta.

Drvo cvate od srpnja do kasne jeseni. Plodovi sazrijevaju jako sporo, tek u ljeto ili jesen iduće godine, beru se od sredine kolovoza do kraja rujna. Najsigurniji je znak zrelosti prirodno opadanje plodova. Poslije skupljanja treba ih sušiti na suncu da u njima ne ostane više od 10 do 12 posto vlage.

Po legendi jeo ih je Ivan Krstitelj, odakle i naziv *Ivanov kruh* (Johannisbrot). U biblijskoj priči o izgubljenom sinu, spominje se rogač, kao „komine“.

Plod je vrlo bogat šećerom te služi kao hranjiva namirnica i poslastica. Pržen i samljeven plod može služiti kao dobra zamjena za kavu ili kakao („čokolada koja raste na stablu“), a naročito je ukusna kava s njegovim dodatkom. Od samljevenog rogača, u mlinu čekićaru, i krušnog brašna radio se kruh. Od plodova se može napraviti i rakija specifičnog okusa (od 100 kg rogača dobije se 25 litara alkohola). Poznat je komiški voćni liker – rogačica.

To najimpozantnije drvo svojom veličinom, bujnošću krošnje, obiljem plodova, pored masline najdugovječnije je drvo Mediterana. Dar bogova - kruh graditelja

piramida prehranjivao je i galijote na brojnim galijama. Sadnja određenog broja stabala bila je uvjet za ženidbu za vrijeme Republike Svetog Marka - Venecije u našim krajevima, tako je u Komiži (otok Vis) nastalo najveće stanište rogača u Dalmaciji. Danas su najpoznatije dvije vrste: *šipanski rogač* (otok Šipan) i *komiški dugi* ili *krupni* (tusti) *rogač*, a ništa manje nisu poznati i sa Brača, Hvara, Lastova i Šolte (gdje se i cijelio mjesto zove *Rogač*). Danas je još jedini mlin za mljevenje rogača u zadruzi u Komiži, star najmanje 50 godina i još radi (dnevni kapacitet je 1000 kg). Sv. Juraj zaštitnik je rogača na otoku Visu. Iznad viške luke nalazi se *Bandarica* brdo visoko 116 m. Kultivirana mediteranska vegetacija sa najvećim i najstarijim predstavnikom – rogačem, koji se rijetko gdje može naći tako star i izbrazdan.

Žlica i pol ili dvije žlice mljevenog rogača - umjesto žlice kakaa, znale su naše bake i none. Treba paziti na količinu šećera jer je kakaa gorči od rogača pa zato u naputcima (receptima) treba prepoloviti količinu sladila. Kad se radi s rogačima dobro je dodati i malo cimeta koji daje profinjeni okus slasticama.

***Rogačica* - oliti rakija od rogača**

Nabavite dobru lozu prije spravljanja ove nadasve zdrave rakije, koja je prava jesenska poslastica, jer se rogač bere krajem kolovoza/početkom rujna, a rakija dozrijeva krajem rujna, početkom listopada!

7 do 8 rogova rogača stavite u 1 litru lozovače i ostavite (*macerirajte*) mjesec i pol dana.

Možete staviti i šećera, ali manje od šake, jer rogač je sam po sebi dosta sladak. Procijedi se i pretočite u boce.

Smokva (figa; *lat. Ficus carica*)

Naša riječ smokva, kao i češka, srodna je s gotskom smakka – koja je označavala pojam za – „ukusno voće“.





Smokovača

Mediterransko voće iz porodice dudova. Sveto Pismo često spominje smokvu u slikama i u usporedbi s vinovom lozom, za smokvu se kaže: najvećim dobrom života. U klasičnoj Grčkoj vino i smokva postali su opća životna potreba. U vrijeme Rimskog carstva smokva je (svježa ili sušena) općenito zdrava hrana. U zemljama Sredozemlja smokva rodi dvaput, prvi urod sastoji se od prošlogodišnjeg cvata, od kojeg nepravi plodovi dozrijevaju u lipnju te se nazivaju „ljetne smokve“. One nisu podesne za sušenje, čak i prekomjerno uživanje (previše su mliječne) može izazvati povraćanje i proljev. „jesenske smokve“ koje se beru krajem kolovoza i u rujnu, jedu se već ubrane s drveta sasvim zrele ili suše.

Nekada su rubovi naših vinograda, zaklonjeni prostori ispod suhozidova i po škrapama bili zasađeni smokvama. Smokva je bila hraniteljica, prodajom njenih plodova zarađivalo se za preživljavanje, a suhe smokve često su bile jedina „spiza“ naših težaka tijekom posnih zimskih dana.

Sušenje smokava - rašire se na dasku, tkaninu ili ravni kamen, tako da budu na suncu i zraku. Svaka smokva mora tako ležati da ne dodiruje drugu, svaki dan se okreću dok nisu potpuno suhe (za to treba 12-14 dana). Na otocima se radi od smokava neka vrsta „konzerve“ i to tako da se plod stlači u čunjasti oblik. Tako stlačeno smokvino meso „mantala“ (smokvin sir) drži se dulje vrijeme, te se koristi kao dijetetik (za reguliranje probave). Za mantalu se uzimaju najljepše polusušene smokve i miješaju s ljuštenim bademima, lješnjacima, pistacijama, zrnima pinije, finim travama i mirodijama.

Od smokava se zbog velikog sadržaja šećera radi i rakija - smokovača. Nekada se radio i ocat; dobar po okusu i održivosti, hvalio ga je i rimski pisac o ratarstvu Kolumela (1 stoljeće poslije Krista). Od smokava radi se: sok, sirup i smokvino vino. Poznata smokvina kava (Karlsbader Kaffeegewürz) priređuje se prženjem i mljevenjem smokava, nakon što je odstranjen liko, uz pridodavanje 1-2 % NaHCO_3 .

Grmuša, volić, „smokvin drozd“, je mala ptica koja se hrani i plodovima smokve, od kojih se jako ugoji. Ta ptica bila je poznata kod starih Rimljana radi odličnog okusa kao poslastica. Nazivali su je „avis Cypria“, jer se u slanoj vodi spremljena (u maloj bačvici) dopremala u Rim, najviše sa Cipra. Još nedugo su pravi sladokusci plaćali velike svote za tu ptičicu, tako da je Anthelme Brillat-Savarin pisao:

Kad bi ta ptica bila velika kao fazan, tada bi sigurno stajala, koliko jedno jutro zemlje
Uz maslinu i vinovu lozu smokva je jedno od stabala koje simbolizira izobilje. Prema rimskom vjerovanju pod smokvom su rođeni Romul i Rem.

Riječ - sikofant (grč. sykofántes) svoje postojanje nalazi se u riječi - sykon = smokva. Sikofanti, zvali su se oni koji bi koga radi zabranjena izvoza smokava iz Atike, tajno prijavili. Poslije se to ime preneslo i na one koji bi prokazivali i druge stvari; denuncijant, potkazivač, špijun, doušnik.

Uz maslinu, na našim otocima, primorju i Dalmaciji, smokva je izuzetno dekorativno drvo u vrtovima ispod čije zelene zavjese uživamo u ljetnim vrućinama, i jutarnjim i večernjim spizama. U starim zapisima o životu i običajima, često se može naći:

cijeli dan sam kopa vinograd za pola kilograma sušenih smokava, šaku badema, malo crnog kruha i litru Babića.

To je bilo doba kad se nije znalo za povišeni tlak, kolesterol, tumore i zloćudne bolesti kao danas. Još i danas stari kažu:

„Ispod smokve, badema i loze pravila su se i rađala djeca,

i to je bila jedina prava domaća trokomponenta Viagre, a za doručak najviše su voljeli:

malo prave travarice, bijelu kavu, bademe i orahe.

Nekada je gotovo svako domaćinstvo u primorju i na otocima suhe smokve pomiješano s lovorovim lišćem spremalo u škrinje ili bi smokve nizali u vijence i spremali ih na hladno mjesto, kakao bi ih grickali u hladne zimske dane ili od njih pravili kolače. Težina vjenčića se zbog prodaje vagala na pola kilograma. Ne kaže se bez razloga da je na našim otocima i priobalju uz maslinu i vinovu lozu bila najvažnija voćka, te i danas gotovo da nema vrta ili maslinika u kojem nema pokoje stablo smokve.

Prve smokve u Americi zasadio je u drugoj polovici 19. stoljeća naš iseljenik Stjepan Mitrović – iz rodne Dalmacije dopremio je u Kaliforniju tisuću sadnica (o Dalmatincima koji su se u Kaliforniji istaknuli kao uspješni voćari i vinogradari pisao je Jack London u romanu „Mjesečeva dolina“)

Rakija od smokve, smokovača sve je to jedan te isti naziv za rakiju od suhih smokava.

Sastojci: 1 litra rakije lozovače, 20 dag suhih smokava.

U litru lozovače stavite prepolovljene suhe smokve. Ostavite ih da se moče uz miješanje svakih 5 dana. Nakon dva

mjeseca smokve izvadite da ne preuzmu sav alkohol iz rakije.

Sparožina; vidi: povrće

Šipak (divlja ruža, pasja ruža, obični šipak, šipurika; *lat. Rosa canina L.*)



Vrlo česti samonikli plod je i šipak - plod divlje ruže. Nalazimo ga na šikarama i među grmljem, uz putove i plotove, u ravnici i po planinama kao dvadesetak centimetara visoki grmčić, dok drugdje pruža svoje grane i tri pa i više metara u visinu naslanjajući se na druge, viša stabla u blizini. Divlja ruža vrlo je otporan grm koji raste na i na siromašnim i sušnim staništima. Sitni plodovi sadrže mnogo C vitamina i dobre su arome tako da se i od njih može spremiti dobar pekmez i marmelade (naročito poslije prvih mrazeva kad potamne i malo omekšaju), pa čak šipkov mošt i vino. Još poznatiji je šipkov čaj za hladne dane.

Preživljavanje u prirodi uz pomoć šipka je olakšano, jer je dovoljno plodove razrezati i očistiti od sjemenki i dlačica, pa se mogu jesti sirovi ili kuhani kao kompot. Plodovi se beru kad potpuno sazriju, tj. kad omekšaju. Ubrane, još tvrde plodove stavite na sunčano mjesto da dozriju.

Šmrika (smrič, smriča, crvena kleka, primorska kleka, crvena borovica, morska borovica; *lat.* *Juniperus oxycedrus* L.)



Zimzeleni mediteranski grm ili do 7 metara visoko drvo, s čvrstim granama i oštro zašiljenim i bodljikavim iglicama. Vrlo je česta na kamenjarima i u makiji. Plodovi su češeri slični bobama, kuglasti i u promjeru oko 10 mm. Isprva su zeleni, a kad dozriju (tek druge godine) postaju crvenkastosmeđi i sjajni. To je jedini jestivi plod među našim divljim četinjačama, ne računajući pinjole iz velikih češera sađenih pinija.

Bobice se mogu koristiti u sirovom stanju, iako imaju prejak aromatičan okus na terpentini. Naši boduli (otočani) sušene bobice, obično pet do deset uzimaju kao aperitiv prije jela za otvaranje teka. Kuhanjem u vodi ili mlijeku koriste se za začinjavanje različitih jela, naročito mesnih. Iz plodova u primorju priređuju ukusnu voštanu marmeladu i sirup, kao i ljekovitu rakiju „smrikovaču“. Suhe bobice se zbog arome također dodaju u rakiju travaricu.

Šumske jagode

Jagoda, jagodnjača, mamica, pozemljuša; *lat.* *Fragaria vesca*)



Raste po šumama, krčevinama, uz šumske putove, grmlje, šikare i živice, u nizini i po

planinama. Sitni kugličasti plodovi dozrijevaju od svibnja do kolovoza na planinama. Šumske jagode konzumiraju se **svježe**, a mogu se preraditi u džem, marmeladu, slatko, žele, sirup, kompot, sladoled, kolače, vino, itd. Međutim, svi ti oblici prerade teško mogu sačuvati posebnu, izvanrednu aromu šumskih jagoda, pa čak ni uzgojene/kultivirane nemaju te arome.

Kroz povijest bile su omiljeno voće kako kraljevima i carevima, tako i običnom puku. Zahvaljujući prekrasnoj boji i izvrsnom okusu one su i danas možda najomiljenije voće.

Vračajući se kući, s pašnjaka ili posla iz šume, naši preci često su jagode **zataknu**li za traku nad obodom šešira, i tako ih donosili djeci na veselje.

Trnina (trnjina, crni trn, divlja šljiva, grmulja, travka; *lat.* *Prunus spinosa*)



Gusto razgranjeni grm u svijetlim hrastovim šumama i na rubovima šuma, s plodovima (trnjina, kukinja) crnkastoplave, sivkaste boje. Kiselkasto meso dozrijeva od kolovoza, a mogu ostati na granama sve do proljeća, kad ih mraz nekoliko puta „ofuri“ kad su ukusniji.

Plodovi, plavkastocrvena, sivkasta, okrugla promjera 1 do 1,5 cm, iznutra mesnata i zelena, jestivi su tek kad **prezrele**. Od njih se priprema vino, rakija i liker, ali isto tako i kompot, marmelada, sirup, drhtalica i vino. Vrlo su dobri i sušeni plodovi: valja ih pobrati nakon jesenskih mrazeva i sušiti u hladu, na suhom. Prije upotrebe dovoljno ih je močiti u mlakoj vodi.

Veprina (bodljikava veprina, veprinac, leprina, kostrika; *lat. Ruscus aculeatus*)



Bobičasti plodovi valjkasta su oblika i svijetlo crvene boje, ugodnog kiselkastog okusa i dozrijevaju u kolovozu i rujnu. Svježi plodovi suše se na zraku ili na suncu. Za vlažna vremena mogu se sušiti oprezno u pećnici kod umjerene temperature. Poslije sušenja moraju zadržati svoju prirodnu crvenu boju.

Od plodova ubranih nakon prvih mrazeva s dodatkom dosta šećera (i miješanjem, po želji, s jabukama i kruškama) može se pripremiti ukusna i pikantna marmelada (šećera treba dodati za pola težine plodova). Od plodova se također priređuje kiseli voćni sok koji se koristi umjesto limunovog soka ili octa. Sok ukuhan s jednakom količinom šećera u sirup služi umjesto limunade. Kod priređivanja valja paziti da se ne zdrobe koštice koje su gorke.

Preko zime na veprini ostaju crvene bobe iz koje su nekada rabili sjemenke kao surogat za kavu.

Žutika (bapkovina, berberika, česmin, česmika, česmigovina, divlji šimšir, kiseli trn, šimširka, žuti šipak, žutika trpkica, žuti šipak, žutikovina, žutokora, žutotrni; *lat. Berberis vulgaris*)



Ukrasni grm koji se često upotrebljava i za živice, raste kao samonikli grm po živicama, šikarama, uz rubove šuma i kamenim obroncima. Listovi se djelomično pretvaraju u trodijelno trnje. Kratki izdanci razvijaju se listove koji su smješteni u čupercima, jajasti su i na rubovima nazubljeni. Žuti cvjetovi čine obješene grozdove.

Bobičasti plodovi valjkasta su oblika i svijetlo crvene boje, ugodnog kiselkastog okusa i dozrijevaju u kolovozu i rujnu. Svježi plodovi suše se na zraku ili na suncu. Za vlažna vremena mogu se sušiti oprezno u pećnici kod umjerene temperature. Poslije sušenja moraju zadržati svoju prirodnu crvenu boju.

Od plodova ubranih nakon prvih mrazeva s dodatkom dosta šećera (i miješanjem, po želji, s jabukama i kruškama) može se pripremiti ukusna i pikantna marmelada (šećera treba dodati za pola težine plodova). Od plodova se također priređuje kiseli voćni sok koji se koristi umjesto limunovog soka ili octa. Sok ukuhan s jednakom količinom šećera u sirup služi umjesto limunade. Kod priređivanja valja paziti da se ne zdrobe koštice koje su gorke.

Žutika se stavlja i u rakiju zajedno s borovnicom, drijenom, glogom, kostelom, šipkom, trninom.

JESTIVI PODZEMNI PLODOVI

Brden, brdanka (asfodel, bijeli čapljan, čapljan, sitni čapljan, zlatni korijen; *lat.* *Asphodelus microcarpus* Salzm. Et Viv.)



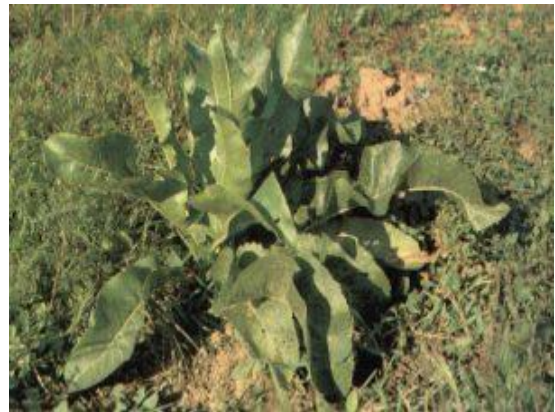
Trajna mediteranska biljka visine do 1,5 m, s jakom okruglom stabljikom, koja je na vrhu razvija grozdast cvat smješten u metlice, te uskim prizemnim listovima. Cvijet je bijele boje s šest latica. Cvate od početka lipnja do kolovoza. Korijenje je gomoljasto odebljano, dugoljasto, mrkvasta oblika, sočno i prerezu žute boje. Plod je jajolik tobolac. Raste na sunčanim, kamenitim, planinskim livadama, u grmlju i na obroncima. Kod nas ga najviše ima u Gorskom kotaru.

Hranjivi gomolj poznavali su već stari Grci. U narodu je brden poznat kao biljka od koje se može pripremiti dobar i ukusan obrok (pečen ili kuhan), ali i na druge razne načine. Pastiri su gomolj (korijen) često pekli na vatri za svoj dnevni obrok. Suhi korijen se melje u brašno od kojih se pravi kruh ili pogača. Fermentacijom korijenja dobiva se alkoholno piće.

Izdašno korijenje (1-2 kg je 6 do 12 komada). Nakon što se iskopa, očisti od zemlje i opere, riba se ili reže na duge komadiće. Koristi se za pripremu juha, kuhana ili pečena jela.

Često se zamjenjuje, radi izvjesne sličnosti s korijenom piskavice.

Hren (ljuti korijen, morska rotkva, trupka, povrtnica; *lat.* *Armoracia rusticana* L.



U prirodi ga se nalazi u poludivljem obliku, oštrog i ljutog okusa. Mladi listovi - koriste se kao dodatak raznim salatama. Korijen (svjež) – dodatak raznim salatama, umacima, kao i začini uz jela od kuhanog mesa. Ribani hren pomiješan s ribanom jabukom uz dodatak malo jabučnog octa i maslinova ulja, izvrstan je začini za razna jela, a ujedno djeluje vrlo ljekovito. Na taj način spremljen u staklenku i držan na hladnom i tamnom mjestu možemo ga sačuvati za dulje vrijeme. Korijen hrena (sušeni) – u obliku praška koristi se za kao

začin raznim jelima. Miješa se sa vodom u omjeri 1 (hrena) : 2 (vode).

Morski kotrljan vidi: povrće

Lincura (gorčica, košutnik, sirištara žuta, srčanik; *lat. Gentiana lutea L.*)



Neugledna, trajna biljka, visine i do 1,5 metra, s jakom i šupljom uspravnom stabljikom na kojoj su smješteni nasuprotni, u dnu stabljike sjedeći, široki, a prema vrhu dugoljasti listovi, s podzemnim debelim, i jako razgranatim korijenom. Za korijen kažu da može doživjeti i 60 godina. Cvjetovi su dvospolni, rastu u pazušču listova, i žute su boje, a razvijaju se nakon 6-8 godina vegetacije biljke. Plod je višesjemeni tobolac.

Ova **zakonom zaštićenu biljku**, ako ste je u prilici brati, otkopajte korijen tako da jedan dio korijena ostane kako bi se biljka mogla dalje razvijati. Korijen se priprema nakon jesenskog branja tako da se očisti od zemlje, nareže na štapiće i suši na toplom i prozračnom mjestu u hladu. Osušeni korijen usitnjen u prah koristio se od davnine za

posipanje raznih rana i pripremu pića s vodom.

Osušene štapiće korijena koristite za dobivanje rakije travarice od lincure.

Staništa su joj brdski proplanci i doline, a raste i među kamenjem, te na planinskoj zemlji crnici. Oštrog je i odbojnog mirisa i jakog gorkog okusa i to posebno korijen. Cvate u lipnju i kolovozu.

Lincura je zaštitni znak na grbu malog istarskog mjesta Lanišća, na sjeveroistočnim padinama Ćićarije, u mikroregiji Središnje Istre, koje je nekad živjelo od uzgoja lincure. Župna crkva sv. Kancija, Kancijana i Kancijanile mučenika i mučenice izgrađena je 1609. godine. Danas ovoj zakonom zaštićenoj ljekovitoj biljci prijeti odumiranje poradi niza propusta kako u njezinoj zaštiti tako i u neznanju da se dio korijena lincure može izvaditi a dio ostaviti u zemlji, tako da biljka vegetira.

Gencijus (Gencije), posljednji ilirski kralj, vladao od 180. do 167. pr. Krista, preporučivao je ljekovitost lincure za jačanje organizma, te je zbog toga i po njemu dobila ime.

Lincura je vrlo gorka rakija. Na litru lozovače dodajte korjenčić srčanika veličine 4-5 cm. Ostavite da odstoji mjesec dana kako bi se dobio koncentrat koji se onda procijedi i samo 2 dl utoči u novu, svježu litru lozovače. Dobro promiješajte i pretočite u staklene boce.

Ločina vidi: divlje bobice

Lučac vidi: povrće

Ljutika (kozjak, škanjola, škalonja, vlašac;
lat. Allium ascalonicum)



Biljka koja naraste do 1 metar, sa uspravnom stabljikom i cvatom od sitnih cvjetova bjelkaste ili crvene boje. Ova vrsta luka prenesena je iz zemalja Srednjeg istoka u Europu za vrijeme križarskih ratova. Raste i samonikli u primorskom djelu. Zbog svojstvenog okusa cijene ga više od običnog luka. Može se uzgajati i zimi za vrijeme jakih mrazeva. Obično se kiseli u octu.

Oman (alant, aman, devesilj, omanika, ovnak, tisti koren,; *lat. Inula helenium* L.)



Dvogodišnja zeljasta biljka koja naraste i do 2,5 metra visine, s dugim, jakim i mesnatim glavnim korijenom, koji je s vanjske strane smeđi, a iznutra bijel, te sa sporednim korijenjem. Krupni listovi su s gornje strane obrasli sitnim dlačicama i grubo nazubljeni, a s donje strane sivo pusteni. Listovi na stabljici su sjedeći, srcolikog oblika a katkada jajastog. Cvjetovi su veliki, skupljeni na vrhu stabljike u cvjetnu glavicu

žute boje. Oman cvate u lipnju, sve do rujna, ali tek druge godine. Korijen mu miriše na kanfor, sluzav je i gorka okusa. Raste uz rubove šuma, putove, živice, kanale i potoke. Korijeni sporedno korijenje vade se u proljeće ili jesen, i to od biljaka starih nekoliko godina. Nakon čišćenja korijenje valja sušiti usitnjeno na toplom i prozračnom mjestu. Suhi korijen pohranite u hermetički zatvorenu ambalažu jer jako i brzo apsorbira vlagu.

Vrlo popularno omanovo vino koje se mnogo proizvodilo u srednjem vijeku pod imenom „Patio sancti Pauli“ – „Patio Paulina“ u prijevodu „vino Svetog Pavla“, važno je kao univerzalno sredstvo protiv svih bolesti glave, pluća, želudca, zaraznih bolesti, kuge itd. Sveta Hildegarda o omanu piše: „oman je tople i suhe prirode i ima u sebi korisne snage“. Ako kućne prostorije „prodimimo“ zapaljenim korijenom omana, svi će insekti i kukci izaći iz kuće, a dimom od korijena možemo se braniti i od komaraca. Malo se zna da se korijen omana radi aromatičnosti dodaje duhanu. Danas se ne koristi kao začim jelima (kao nekada), već kao prirodno sredstvo pučke i klasične medicine. Aromatično svojstvo omana koristi se u proizvodnji gorkih likera, kao „Boonekamp“ koji sadrži oko 25 % omana. Izrada omanovog vina, rakije i omanove masti, najčešći su proizvodi domaćinstva.

Tinktura omana u rakiji

Sastojci: 50 g korijena omana, 20 g pelina, 30 g kičice (bor cvitaš, ger, gorka kitica, gorčica, gorko zelje, griževnjak, jezernica, kantarion, kitica, mali stozlatnik, tavžentroža, trava od groznice, zlati grmek, zlatna kitica) i 50 g kore naranče, 1,5 l jake rakije (do 60%).

Sve sastojke močite u rakiji dva dana na sobnoj temperaturi. Dobro procijedite i spremite u čistu bocu. Uzima se po 20 kapi s malo vode, čaja ili soka prije jela.

Vino od omana

Sastojci: 40 g svježe sitno izrezano korijenje, 50 g vinske žeste (80 % alkohola), 1 l dobrog bijelog vina.

Korijenje močite u vinskoj žesti punih 24 sata, dodajte dobro vino i ostavite na suncu još 3-4 dana ili blizu štednjaka. Nakon močenja procijedite i spremite u čistu bocu. Uzima se po 1 rakijaska čašica prije objeda

Plava sikavica vidi: povrće

Postijenak vidi: povrće

Ružičasti zmijak vidi: povrće

Šulac vidi: povrće

Vilino sito (kraljevac, kravojac, kravljak, sikavica velika, veliki striček, veliko sito; *lat. Carlina acaulis* L.)



Bodljikava trajna biljka raste polegnuta uz tlo, s vrlo kratkom stabljikom na čijem se vrhu razvija velika cvjetna glavica sa žutobijelim cvjetovima, koja je okružena kožastim i perasto rascijepanim bodljikavim listovima.

Korijen je vretenast, jako razvijen i raste vertikalno duboko u zemlju. Mirisom i okusom, koji je gorkast, podsjeća na kupus. Raste na suhim gorskim livadama, pašnjacima, poljima, šumskim čistinama.

Za jelo se koristi korijen i mesnati dio ispod cvjetne glavice koji je vrlo ukusan i priprema se juhe, variva ili salate. Mesnati cvjetni pupoljci, odnosno dijelovi cvjetnih glavica ispod cvijeta priređuju se kao artičoke. Vilino sito je najpoznatija i najstarija jestiva biljka – korijen.

Za vrijeme kiše listovima zatvara cvijet te se koristi za prognozu vremena.

U narodu se kaže: devet cvjetova vilinog sita daje snagu jačine devetero muškaraca.

Zečica vidi: povrće

ZAČINSKO BILJE

Sa začinskim biljem ne treba pretjerivati kako se ne bi izgubio izvorni okus i miris namirnica.

Anđelika, angelika (anđeoski korijen; *lat. Angelica archangelica*)



Slična je kimu i anisu ali je znatno viša te naraste o do tri metra. Stabljika je okrugla, šuplja, uzdužno bradata i plavičaste boje. Donji listovi su vrlo veliki, dvostruko do trostruko perasti i s donje strane plavkastozeleni. Gornji listovi znatno su manji i jednostruko perasto razdijeljeni. Stabljika je krošnjasto razgranata na vrhu. Zelenkastobijeli cvjetovi smješteni su na ograncima štita gdje se nalaze i čekinjasti, kratki listići. Plod je širokojajast, oko 9 mm dug. Korijen je smeđe do crvenkaste boje. Cvate u srpnju i kolovozu. Cijela biljka ugodno miriše po mošusu i ugodnog je okusa, sladunjavog u početku, a kasnije oštrog okusa.

Raste u blizini izvora voda, potoka, rijeka, bara i na močvarnim mjestima te na livadama i šumskim čistinama dolina i brda, u pretplaninskim područjima. Kod nas se najčešće može naći na širem području Plitvičkih jezera. Srodna joj je biljka *kravojac* ili *šumska anđelika*.

Lišće se sabire od svibnja do rujna prije i poslije cvatnje. Suši se na prozračnom i sjenovitom mjestu. Sjeme se sabire u kasnu jesen, od studenog do prosinca. Od ubranih štitova sa zrelim plodovima oblikuju se snopići, objese na prozračno toplo mjesto i pažljivo suši. Eterično ulje listova i sjemena smatra se mnogo finijim eteričnim uljem od korijena.

Korijen se najčešće vadi druge godine u kasnu jesen ili treće godine u proljeće. Dobro očišćeni korijen se razreže u tanke štapiće, nanižu na konac i suši na toplom prozračnom mjestu. Korijen se ne smije sušiti na umjetnoj temperaturi jer gubi

aromu. Prilikom rezanja svježeg korijena curi mliječni sok.

Mladi listovi, izdanci i podzemni dijelovi imaju aromatičan miris i koriste se u kao dodataka juhama i povrću. Od mladih stabljika priređuju se kompoti i slatko, posebna poslastica je ušećerena (kandirana) mlada stabljika. Anđelika i njezino eterično ulje koristi se u industriji likera (chartreuse) i ribljih konzervi.

Anis (*lat.* Pimpinella anisum L.)



Spominje se već oko 1500. godine prije Krista i medicinskim tekstovima Papyrusa Ebersa. U prvom redu upotrebljava se kao začin za kolače: za anisove kolačiće, anisov prepečenac, anisov perez, anisov kruh itd.; za umake, variva i salate, i likere. Često se i pekmez od šljiva začinja s malom količinom anisa.

Bedrenika (velika bedrenika, biberuša; *lat.* Pimpinella saxifraga L.)



Visoka trajna livadna biljka visoka do 1 metra. Za jelo služe mladi prizemni listovi, ubrani u ožujku ili travnju. Dodaju se salati, a mogu se miješati i s drugim lisnatim povrćem ili kuhati kao varivo.

Osušeni listovi upotrebljavaju se kao začin za juhe i umake.

Bosiljak (bosilj, bosilje, bosiok, fesliđan, vesliđan; *lat.* Ocimum basilicum L.)



Jedna od začinskih biljaka, koja se često koristi, može se naći samonikla, u primorju i na kvarnerskim otocima. Svjež ili osušen dodaje se salatama, umacima od trava, od rajčice (raznim šalšama) i ostale umake za tjestenine, zatim u sirovo povrće, kravlji sir, sok od rajčice. Sušeni je omiljeni začin jelima od mesa (naročito ovčje i goveđe meso), za juhe od povrća te jela od gljiva i u paštete, a ukras je i mnogim salatama. „Kraljevski začin“, ime mu na grčkom (basilicum) i znači kraljevski, još su u staro doba čuvali čitavu biljku u maslinovu ulju i njime začinjavali jela.

Nekada se bosiljak u malim snopovima prodavao na gradskim tržnicama. Današnje piljarice da upitate što učiniti s bosiljkom, tim mirisnim lišćem, ne bi znale odgovoriti. Naši „bjelosvjetski“ gastronomi u povratku iz inostranstva – nose u povratku – „basiliku“ a da neznaju da je to naš – bosiljak ili po starom *bažulek*. Pučka popevka iz Međimurja govori upitno o bažuleku – „*ili bu zrasel ili ne ...*“

Čubar (čubrika, šetraj, morski vrisak, vrijesak; *lat.* *Satureja hortensis* L.)



Čubar se od najstarijih vremena cijeni kao mirodijska i začinska biljka. Mirisom izrazito podsjeća na mažuran (origano), timijan i majčinu dušicu. Okus mu je ljutkast i podsjeća na papar. Nekada se je u našim krajevima često upotrebljavao pri pripremi jela.

Najviše se koristi kao začin za kobasice, suhomesnate proizvode i ribu. Znalci ga koriste i za začinjavanje sira, juhe, salate, graha, leće i različitih variva (kelja), jer smanjuje nadutost. Koristi se cijela nadzemna biljka, ubrana prije ili u vrijeme cvjetanja. Osušena treba uz aromatični miris sačuvati i zelenu boju.

Želimo li čubar koristiti za salatu od krastavaca ili sirovo povrće, uzet ćemo samo najnježnije vrške listova. U svim ostalim slučajevima biljka se mora prokuhati zajedno s jelom. Kod osjetljivih jela kuhat ćemo svežnjić tek nekoliko minuta, a zatim izvaditi kako jelo ne bi dobilo suviše intenzivan miris. Pomiješan s timijanom (majčina dušica), može se koristiti i za kiseli kupus, ukiseljene krastavce, gljive, ragu, nabujke i uštipke od krumpira te (osušena i naribana) za pikantno pecivo. U mješavini s kaduljom, timijanom i borovicom daje pečenju od ovčetine, kunića ili divljeg zeca neponovljiv okus.

Divlji bosiljak

vidi: Povrće

Divlji luk (sremuš, cremuš, medvjeđi luk, mečkin luk, šumski luk; *lat.* *Allium ursinum*)



Poznat je još od Rimljana koji su mu davali prednost pred češnjakom, najpoznatiji je kao „stari“ začin i omiljeno proljetno jelo u miješanim salatama Divlji luk proglašen je 1992. godine biljkom godine u Europi. Za jelo u svježem stanju koriste se listovi, lukovice i plodovi.

Biljka koja naraste 20-35 cm visoko. Ima tanku, 2-4 cm dugu i sočnu lukovicu i po dva (rjeđe tri) eliptična, dugoljasta i šiljasta lista intenzivne zelene boje, koji se pri dnu postepeno suzuju u dugu peteljku. Stabljika je uspravna, nešto uglasta i bez listova i na njoj se razvijaju u glavičastim cvatovima mnogobrojni bijeli cvjetovi zvjezdasta oblika. Čitava biljka ima intenzivan miris na češnjak još prije nego se zapazi. Okus je sličan češnjaku samo jači i više grize. Cvate u lipnju i svibnju. Za sabiranje svježih biljki najbolje je vrijeme travanj i svibanj, a lukovica se sabire ljeti i jeseni. Biljka se ne smije sušiti jer sušenjem postaje nedjelotvorna.

Listovi i lukovice mogu se koristiti kao ukusan, aromatičan dodatak juhi, mesu, salati, umacima i različitom varivu.

Dupčac (jetičnik, ranilist, razlog, stravna trava, verolima, veronka, vidac; *lat. Veronica officinalis L.*)



Iz trajnog podzemnog dijela tjeraju povaljane, gotov odrvenjele, stabljike koje su providene dlakama.

Krajevi stabljike dižu se oko 20 do 30 cm iznad zemlje. Listovi stoje naspramno, s kratkom drškom, obrnuto su jajasti, sivozeleni i mekano dlakavi. Cvjetni grozdovi stoje u pazuhu lista i imaju male blijedoplave cvjetove. Plod je obrnuto trouglasta čahura. Biljka u cvatu ima slabo aromatičan miris, dok je osušena potpuno bez mirisa.

Kao aromatična biljka poznat je i kao aperitiv i za začim raznim jelima od povrća, a naročito za jela od krumpira. Cvatuća biljka stavlja se u jaku rakiju (1 dobra šaka sitno izrezane biljke u cvatu na litru rakije, i pusti se na suncu 2 do 3 tjedna, a onda se iscijedi. Dobivena tinktura uzima se kod reumatičnih bolesti.

Estragon (kozlac, kozlač, pehtram, predivina, trkanj, trkos, troskotnjača, zmijavčica; *lat. Artemisia dracunculus L.*)



Nazivaju ga još i – zmijska trava jer se nekad vjerovalo da stručak ove biljke štiti onoga tko ga nosi od zmijskog ujeda.

Grm visok 60 do 120 cm, grmoliko razgranjen. Listovi su cijeli, lancetasti, bodljikasti, po rubu cijeli ili slabo nazubljeni. Cvjetne glavice su povijene, gotovo kuglastog oblika, rubni cvjetovi su ženski, srednji dvospolni, neplodni a krunica je žute boje. Miris biljke je prodoran, svojstven i aromatičan, a okus je aromatičan i ugodan.

Upotrebljava se kao začim za salate, perad, pirjanu govedinu, ovčetinu i divljač. Prikladan je za začimljanje pikantnih juha i umaka, za kiseljenje krastavaca te za tuninu. Oprezno ga se treba dozirati da se ne bi previše isticao njegov aromatičan okus. Najbolje ga je upotrebljavati svježeg ili zamrznutog jer osušen gubi dio arome.

Gorušica bijela (bijela slačica, muštarda, senf, slačica; *lat. Sinapis alba L.*)



Jednogodišnja uspravna biljka, koja naraste do 60 cm visine, s perastim listovima. Žuti cvjetovi razvijaju se u produženi cvat. Plod sjemenke smješten je u komušnici koja odmaknuta od stabljike, stoje vodoravno a na kraju imaju sabljasti kljun. Sjeme bijele gorušice je dugo oko 2 mm, žutosmeđe boje. Cvate u lipnju – kolovozu. Raste kao korov na poljima, uz putove,

Brašno od sjemenki služi također za pripremu muštarde i senfa, a posve mladi listovi mogu se jesti kao salata.

Gorušica crna (crna slačica, muštarda, senf; *lat. Brassica nigra* (L.) Koch)



Jednogodišnja biljka, aromatična ljutog okusa, s metar visokom razgrananom, okruglom i pri zemlji dlakavom stabljikom. Listovi su na peteljka pri dnu malo zarežani, a pri vrhu zaobljeni. Žuti sitni cvjetovi skupljeni su u grozdove. Plod je sjemenka crnkasto smeđe boje, stisnute u komuškama. Vrijeme cvatnje je lipanj – srpanj. Raste, kao poludivlja, na nasipima, obalama rijeka, uz pruge i putove.

Od sjemena se radi brašno (*Farina Seminis Sinapis*), a iz njega se izdvaja gorušičino ulje.

U kulinarstvu upotrebljavamo čitave sjemenke i mlade proljetne listove kod kiselenja krastavaca i cikle, ribljih marinada, i marinada uopće, za začinjavanje umaka te kao dodatak kobasicama. Sa gorušicom se konzumiraju razna jela od mesa i mesnih prerađevina. Ona je podloga pikantnih umaka, poslužuje se uz jaja i ribu a prikladna je i kao začim za sir, variva i salate.

Brašno od bijele gorušice koristi se za izradu muštarda i senfa, a žalimo li jači okus dodaje se brašno od crne gorušice. *Muštarda* je začinski namaz od mljevene gorušice s dodatkom crnog vina.

Kao začim od *gorušice bijele i crne*, najčešće, se upotrebljavaju zrele sjemenke. Grci su se već služili tima začinom, a Rimljani su proširili njenu upotrebu u zemljama sjeverno od Alpa. Prvi naputak za pripremu „senfa“ na bazi vinskog mošta potječe od Columelle koji je živio u 1. stoljeću poslije Krista. U 13. stoljeću grad Dijon imao je monopol za proizvodnju

senfa. Papa Ivan XXII. imenovao je početkom 14. stoljeća svog nećaka „velikim papinim senfarom“.

Kadulja (kuš, slavlulja, žalfija; *lat. Salvia officinalis*)



livadna kadulja

Zaštitnica zdravlja, drugim imenom i divlji kuš, žalfija. Pretpostavlja se da joj je porijeklo Dalmacija i Makedonija.

„*Cut moriatur homo, cui salvia crescit in horto?*“ - Zašto da umre čovjek kojemu u vrtu raste kadulja?- pisalo je u skriptama glasovite medicinske škole u Salernu. Doduše, podrugljivci su na to odgovarali da još nije izrasla trava koja bi spriječila smrt („*Contra vim mortis non est medicum in horto*“), no sigurno je da su u prošlim stoljećima kadulji pripisivali izvanrednu moć liječenja. U Engleskoj se govorilo: *Tko želi dugo živjeti mora u svibnju jesti kadulju*

O njezinoj obljubljenosti i ugledu kao ljekovite biljke govori činjenica da je oko 1680. godine izdana knjiga od 400 stranica koja je opisivala samo ljekovitost kadulje.

Hieronymus Bock, često citirani stručnjak za ljekovito bilje, u svom je djelu pripisivao kadulji veliko priznanje i riječima:

Od svih grmova jedva da postoji raslina iznad kadulje, jer ona služi kao lijek siromašnima i bogatima. To je biljka zbog koje ne treba putovati u Veneciju, jeftinije je zasaditi je u vrtovima.

Kadulja se koristi kao začín jelima od jetara i riba, prije svega za pečena jetra, jegulju, ugora, ražu, morskog psa. Aromatični listovi su vrlo dobar dodatak sjeckanom mesu, stekovima, jelima od ovčetine, janjetine, telećim odrescima, nadjevima za gušćja pečenje, loncima te omletima sa sirom i zelenjem. Dodaje se i mljevenom mesu u vidu praška i mljevenog svježeg lista. Ovisno o godišnjem dobu upotrebljava se svježe lišće ili sušeno. Suhi listovi su aromatičniji od svježih, imaju osvježavajući miris i oštro-gorak okus, zbog toga treba biti pažljiv pri doziranju. Koristi se i kao dodatak octu.

Mlade listove kadulje možete pržiti u masnoći prethodno dobro umočene u tekuće tijesto kao za palačinke,

Kapari (kapar, kapra, kapri, kaparuni; *lat.* *Capparis spinosa*)



Rabska stara gradska jezgra je domaćin na daleko poznatoj deliciji – kaparima – bujnom grmolikom tamnozelenih listova i prekrasnog bijeloroskastog cvata, što se kao slapovi spuštaju sa starih građevina. Osim na rabskim zidinama kapare nerijetko nalazimo kao samonikle u našem okruženju od Pirana do Dalmacije, a posebno na pučinskim otocima Sušcu i Palagruži. Još su stari Rimljani rekli: „Mediteran počinje tamo gdje samoniklo rastu kapari“.

Grmolika i razgranjena biljka naraste do 1 m visine s prilegnutim ili visećim ograncima. Listovi su ovalni, plodovi oblika krastavca dugi do 6 cm s brojnim sjemenkama. Rodnost pupoljaka počinje već u prvoj godini, ali prava je tek u trećoj godini i može potrajati do trideset godina. Cvjetni pupoljci kapara, što su manji - to su cjenjeniji, kao delicija upotrebljavaju se pripremljeni na više načina kao dodatak i začín jelima: juhama, umacima, mesnim i ribljim jelima, salatama te jelima od jaja. Često se koristi za garniranje hladnih pladnjeva i malih sendviča. Kapari su jedna od naših tari autohtonih začina.

Gorkokiselkastog su okusa. Nakon branja mladih pupoljaka na jednogodišnjim izdancima, od svibnja do kolovoza, treba ih očistiti od peteljki, posušiti i posoljene ostaviti 12 sati. Nakon toga se stave u staklenku i zaliju domaćom kvasinom (vinski ocat). Nakon dva mjeseca kvasina se izlije i kapare stave u mješavinu 2/3 kvasine i 1/3 vode.

Kao patvorina kapara služe pupoljci kaljužnice, ledinjaka, dragoljuba, tušta, tratinčice, maslačka, ..

Kim (lat. Carum carvi)



Dvogodišnja livadna biljka, koja naraste do 1 m visoko. Prve godine istjeraju samo dvostruko ili trostruko perasti prizemni listovi, a tek druge godine izraste isprugana i duboko izbrazdana stabljika, koja je u donjem dijelu obično razgranjena. Listovi na stabljici su malobrojni, također višestruko perasti. Sitni cvjetići s 5 bijelih ili crvenkastih latica složeni su u sastavljene štitove, tako da po 8 do 16 jednostavnih štitaca čine jedan sastavljeni cvat. Biljka počinje cvasti već od travnja. Plod je do 5 mm dugi smeđi kalavac, koji se raspada na 2 uska, u luk savijena, svijetlim rebrima isprugana poluploda. Kao samonikla biljka uspijeva po livadama, poljima i travom obraslim mjestima, često uz puteve, grmlje i živice. Srodnik komoraču, kopru i anisu. Riječ kim izvedena je od latinskog naziva za kumin „cuminum“. Pougljenjeni plodovi kima pronađeni su i u neolitskim sojenicama iz trećeg stoljeća prije Krista i smatra se najstarijim začinom.

Upotreba kima je zaista svestrana. Njime se začinja krumpir, meso, variva od kelja, cikle, svježi i kiseli kupus, kravlji sirevi, juhe i umaci. Isto tako je omiljen kao začin za kruh i razna peciva. Mladi listovi cijene se kao salata ili dodatak juhama. Korijen biljke može se koristiti kao dodatak proljetnim juhama.

Komorač (koromač, morač, slatki kopar, anason, janež, rezen; lat. Foeniculum vulgare)



Poslušajte ovo je istina, najbolje je meso janjetina. Njega hrani kupina i drača volim njega nego koromača
(pučka pjesma iz Paga)

Komoraču je srodan kopar, čiji listovi se koriste za umake.

Prvi podatci o komoraču potječu iz ranog egipatskog doba. U starim se papirusima spominje pod nazivom „šamari hout“. Grčki i rimski autori pripisivali su mu korisna svojstva za jačanja vida. Plinije je čak zapisao:

Zmija dobiva zimi novu kožu, a stare se rješava pomoću komorača. Prema Galenu, komorač su u starom Rimu ulagali u ocat ili slanu vodu i jeli kao povrće i začin. Komorač se preporučuje i pčelarima:

Želiš li da ti pčele ostanu u košnici, zgnječi lišće komorača i premaži njime košnicu.

U kozmetici kažu:

Pereš li vodom od komorača lice ujutro i navečer ono će postati vrlo lijepo.

U mitologiji je komorač simbol duhovnog pomlađivanja. Sljedbenici Sabazijeva kulta (negdašnjeg Dioniza Frigijskog) kitili su se komoračem.

Miris komorača koji malo podsjeća na sijeno - latinski je naziv začina potekao od latinske riječi „foenum“ - sijeno - cijeni se danas kao mirodija za pripremanje kolača i kruha. Čitav, a još više mljeveni komorač spaja se s brašnom za pecivo u mješavini

izvrsna okusa. Pored toga, mirodija se upotrebljava za juhe, umake, jela od riba i za konzervirano povrće. Nježni listići komorača sa svojim laganim okusom anisa prikladni su za začinjanje salata od rajčice i zelene salate, a svježi korijeni upotrebljavaju se za salate. Duž cijele naše obale od komorača se priređuju različita aromatična jela. Miješaju ga najčešće s drugom zeleni, za salate, umake i variva. Od plodova su nekad radili rakije i likere.

Komorač se slaže s drugim mirodijama kao: peršin, origano, kadulja, majčina dušica, feferon.

Dobro ide uz jela kao: pržene ili na roštilju (žaru) pripremljeni plodovi mora, juhe s ribama, salate od povrća, svinjetinu, umake, slane kolače, kobasice, ljute začine za meso, jela od kupusa i pite od jabuka.

Redoviti je sastojak u mješavinama „divljeg“ povrća s našeg primorja koje nazivaju *mišancije*, *grude*, *pazije*.

Konopljika (lat. *Castus* L.)



Visoki grm i drvo, s jakom četverouglastom, slabo razgranatom, stabljikom. Listovi su nasuprotni, dlanasto i lancasto razdijeljeni s lijepim plavoljubičastim ili bijelim vršnim cvatovima koji tvore duge grozdove. Cvate u lipnju i srpnju.

Kod nas raste po otocima i južnoj Dalmaciji, uz morsku obalu, kao grm ili drvo, te ukrasno u parkovima. U mjestu Valunu, na otoku Cresu, postoji konopljika visine pet metara.

Sjemenke su ljutog aromatičnog okusa i dobar su začim raznim jelima, kod nas poznat pod imenom *fratrov papar*.

Sabiru se listovi i sjeme te suši na toplom i prozračnom mjestu. Sjeme se prerađuje u tinkturu ili melje u prah.

Kopar (lat. *Anethum graveolens* L.)



Jednogodišnja aromatična štitarka koja se uzgaja u povrtnjacima, a često i podivlja.

Sjeckano svježe lišće jedan od finijih i aromatičnijih začina, zamirisati će svježi sir, domaćice ga rado stavljaju u omlete, rižoto, jela od plodova mora, umake za tjesteninu, juha, variva, umaka, pečenu ribu, krumpir salatu, kod kiseljenja krastavaca koristi se osim listova i čitava stabljika, kao dodatak začinjenom maslacu i majonezi. Umak od kopra idealna je nadopuna uz svježu jegulju, rakove te sva ostala jela od morskih i slatkovodnih riba.

Za stare Rimljane kopar je bio simbol vitalnosti, za Grke lijek protiv štucanja. U svojoj dugovječnoj povijesti u narodu je izgradio svoju mitsku povijest s legendom o čarobnoj moći a u kuhinjama domaćica sve do današnjih dana ostao je ljekovita i začinska biljka.

Korijandar (čimavica, papric, živica; *lat.* Coriandrum sativum)



Ova stara jednogodišnja biljka, član porodice mrkve, spada u omiljeno začinsko bilje u kuhinjama diljem svijeta. Korijandar, jednu od biljka koje se jedu za vrijeme Pesaha, spominje i Biblija.

Vezice svježeg korijandera i sjemenke uvijek se mogu naći na policama s mirodijama. Koriste se svi dijelovi biljke, a svaki ima svoj raspoznatljiv okus. Listovi imaju blagi okus po anisu, a sjemenke su slatke i pomalo podsjećaju na koru naranče. Korijen ima okus na snažniji okus lišća.

Najbolje se slaže s metvicom i kimom. Najbolje ga je dodavati u posljednji trenutak. Korijen sitno iskošite i dodajte varivima. Sjemenke čuvajte cijele i kad vam ustrebaju, lagano ih popržite prije mljevenja ili zdrobite tučkom u mužaru.

U kućanstvu se uglavnom upotrebljava kao začín za jela od gljiva, pirjanu govedinu i pecivo, a najviše medenjake. Prisutan je u mnogim mješavinama curryja te miješanim začínima za kobasice i pecivo. Poput anisa, komorača i kima, ubraja se i u začíne za kruh. S mljevenim korijanderom može se poboljšati okus nekih jela od kelja te mnogim umacima.

Lavanda (despik; *lat.* Lavandula angustifolia)



Nježni listići lavande ubrani prije cvjetanja, koriste se fino nasjeckani kao začín jelima od riba i loncima, ovčetine i umacima od bilja.

Žene pomoraca u kolačiće su stavljale malo lavande kako bi im muževi bili vjerni.

Lazarkinja (divlji broć, mirisna lazarkinja, mirišljiva lazarkinja; *lat.* Asperula odorata)



Trajna biljka koja naraste do 60 cm, sa crveno smeđim podankom. Stabljika je nježna, tanka, četverouglasta, oko koje se u pršljenovima razvijaju kopljasti, na obodu oštri, obrnuto jajasti, poput bodljike zašiljeni listovi. Cvjetovi su sitni, snježnobijele boje, koji se razvijaju na vrhu stabljike. Plod je oraščić poput čička.

Raste u sjenovitim šumama i to najviše u šumama bukve.

Bere se cijela biljka u cvatu (reže se, ne čupa se, da nema tragova zemlje), zatim suši na toplom i prozračnom mjestu u hladu.

Osušena i usitnjena biljka odlaže se u odgovarajuću ambalažu.

Prema zapisima iz 854. godine, od lazarkinje se izrađivao poznati samostanski majski napitak- *majsko vino*, koje je opisao benediktinac Wandalbertus (30 g svježe biljke lazarkinje u cvatu, 20 g listova šumske jagode i po 10 listova crnog ribizla i dobričice. Navedene biljke, odnosno listove, stavite u umjereno ugrišanu porculansku zdjelu, pospite sa 150 g šećera u prahu /nekada se koristio med/, pokrije i nakon 2 sata na to se naliže 2 do 3 litre dobrog starog bijelog vina, ostavi 2 do 3 sata stajati i na kraju procijedi.

U kuhinji se koristi kao začim za salate, umake, juhe, pudinge i kao biljka za aromu vina.

Lovor (lat. *Laurus nobilis*)



Drvo boga Apolona nezamjenjiv je začim za riblja jela (brodet ili marinada) i mesne marinade, za juhe, umake, za pripremanje povrća u octu, ulaganje krastavaca i za začimjanje octa, tj. može se staviti u svako jelo. Lovor je nezaobilazni začim pri spremanju divljači i općenito u jelima na lovački. Svježi listovi intenzivnijeg su okusa od sušenih, pa je dovoljno i samo jedan list da jelu da posebnu aromu. Mljeveno lovorovo lišće dodatak je nekim začinskim mješavinama. vidi: divlji plodovi

Lučac vidi: povrće

Ljutika: vidi: povrće

Majčina dušica (babja dušica, dušica, materinka, vušica, vrisak, divlji bosiljak, tamjanika, timijan, papric, pepriš, poponak, popunac, bukovica, čabrac; lat. *Thymus vulgaris*)



Naziv biljke izveden je od staroegipatske riječi „tham“, a iz te riječi nastala je grčka „tymon“ i kasnije latinska „thymus“ - hrabrost, snaga, te time ukazuje na stimulirajuće djelovanje mirodije.

Egipćani su je upotrebljavali za balzimiranje i kao parfem. Grci su začimjavali neke vrste sireva i dodavali je pićima i dimljenom mesu. Stari Rimljani (Plinije Sekund) vjerovali su da svojim mirisom rastjerava zmije, škorpione i druge otrovne životinje.

U kulinarstvu se koristi za začimjavanje čitavog niza jela: za pečenja od nasjeckanog mesa i okruglica od jetara, za pečenku od govedine i divljači, za perad i prženu ribu, umake i juhe od zelenja, za juhe i variva od sočivica. Omiljeni je začim za marinade i biljni ocat, izvrstan dodatak ovčetini i masnim svinjskim pečenkama (neutralizira jaka masna jela), jelima od rajčice svih vrsta te uloženim krastavcima. Kao i mažuran, služi kao začim jetrenim kobasicama. Sušeni timijan dolazi u trgovinu u cijelim listićima ili mljeven. Ubraja se u „herbes fines“ francuske kuhinje. Kocke za umake za pečenke sadrže često majčinu dušicu. Radi jake aromatičnosti troši se u malim količinama. Nadzemni dio može se u toku cijele godine koristiti za pripremanje aromatičnih čajeva i napitaka.

Matičnjak (limunova melisa; *lat.* *Melissa officinalis*)



Ili kako ga još zovu – „pčelinja metvica“ je i ljekovita medonosna biljka. Zbog limunsko-gorke arome upotrebljava se za zelene salate, salate od svježeg povrća, biljne umake te jela od divljači i gljiva. Prikladan je za sva jela kojima se inače dodaje limunov sok ili limunova korica. Prava je poslastica pripremiti palačinke sa svježim listovima matičnjaka. Svježe isjeckani listovi mogu se dodati raznim salatama i slanim namazima.

Mažuran (majoran; *lat.* *Majorana hortensis*)



Mažuran ili drugim imenom majoran koristi se za proizvodnju kobasica, najčešće krvavica i jetrene kobasice. U kuhinji se njime začinjavu ragu, gušćje i pačje pečenke, pečenke od mljevenog mesa, mnogi umaci, juhe od krumpira i mahunarki, slani i prženi krumpir, svinjsko meso, ovčetine, iznutrice, tijesta, itd. Koristi se u više oblika: najčešće u suhom sitno smrvljen, zatim svjež ili u kombinaciji s drugim začinima. Uvijek se dodaje pri kraju kuhanja ili kad je već jelo na stolu.

Metvica (menta, paprena metvica, pitoma metvica, meta, nana; *lat.* *Mentha*, *Piperita*, *Mentha spicata*)



Višegodišnja zeljasta biljka, visoka 30 do 80 cm s uspravnom razgranjenom i četverobridnom stabljikom. Listovi s peteljkom dugoljasta su oblika, na vrhu šiljasti i po rubu slabo nazubljeni s golim providnim dlakama. Listovi i stabljika su crvenkasti. Cvat je dugoljasti klas, a cvjetovi grimizni do ljubičaste boje.

Ova aromatična biljka s ugodnim balzamičnim mirisom uzgaja se na zemljištima bogato humusom i vlagom. Cvate u svibnju i lipnju. Listovi i cvjetovi se beru u cvatu. Za sušenje biljku treba rezati na 20 do 30 cm, napraviti snopiće i objesiti na prikladno mjesto za sušenje. Sušenje je poželjno obaviti brzo na toplom prozračnom mjestu. Nakon sušenja biljku usitnimo i pohranimo u hermetički zatvorenu ambalažu.

U kulinarstvu je koristimo kao začina raznovrsnim jelima: grahu (sprječava nadimanje, plinove) mahunarkama, varivima, salatama, umacima, jelima od povrća, paštetama, ribama, do začinjavanja slatkih jela, koktela, voćnih salata, sokova i želea. Rado se dodaje jelima s roštilja i pečenjima. Čajevi od metvice čest je kućni napitak.

Miloduh (isop, izop, šipan, sveti šipan *lat.* *Hysopus officinalis*)



Domovina mu je kameni obalni pojas Sredozemlja. Miloduh ima zapaženo mjesto u bibliji u Starom zavjetu gdje se spominje u psalmu Davidove molbe: Oslobodi me grijeha putem isopa (miloduha), da budem čist. U mediteranskim zemljama grančica miloduha koriste za škropljenje. Miloduh se proširio Europom zahvaljujući benediktincima koji su ga uzgajali u svojim samostanima.

U kulinarstvu svježe listove, fino nasjeckane, koristimo za razne salate, umake, juhe, jela od graha i mahunarki, variva jela od sirova povrća. Svježi listovi dobro se slažu sa mekim sirom, kozjim sirom ili sirom od skute, začinjenim maslacem, umacima, zelenim salatama i toplim i hladnim jelima od tjestenine.

Domaćice primorskih krajeva, najčešće začinjavaju juhe od graha i krumpira. Miloduh je dobar začim, koji se može miješati i s ostalim začinima, kao što su komorač i kim.

Mrča vidi: divlji plodovi

Morguša vidi: povrće

Origano ili mravinac (*lat.* *Origanum vulgare*)



Trajna biljka visoka do 60 cm s uspravnim i razgranatom stabljikom. Listići su jajoliki, zašiljeni, dugi do 4 cm i pri bazi se naglo sužuju u peteljku. Bijeli, svjetloružičasti ili grimizno crveni cvjetovi složeni su u klasiče koji zajedno čine metličaste cvatove, a razvijaju se od lipnja do rujna. Cijela biljka ima ugodan aromatičan miris od eteričnog ulja. Raste po suhim livadama i svjetlijim šumama, kraj putova i plotova, voli i hranjivo vapnenasto tlo. Po obliku cvatova može znatno varirati.

Kao ljekovita i začinska biljka poznat još u antičko doba. Najviše se koriste osušeni i razmravljeni listići i vrškovi biljke u cvatu.

Čest začim u mediteranskoj kuhinji koji svojim mirodijskim djelovanjem podsjeća na mažuran i majčinu dušicu, slično se i upotrebljava. Naziv potječe od grčke riječi „radost planina“, jer upravo u planinama uspijeva.

Naročito je prikladan za sva vrsta jela od rajčice, te sada i pizza. Poboljšava okus raznih pečenja, salata (npr. od pečene paprike uz pečeno meso), masnog svinjskog mesa te juha od graška i graha, i umaka (npr.: umak od tikvica i rajčica uz kuhano meso ili tijesto).

Osogriz (osoguz, bresina, kameni vrijesak; *lat. Satureja montana*)



Srodna biljka čubru, gusti i razgranat grm. Služi kao začin, kao i čubar.

Pelin divlji (crni pelin, crnobilj, komonika, komoljika, metljika, osijenac; *lat. Artemisa vulgaris*)



Grci su pelin dodavali vinu kao mirisni dodatak, a Rimljani su njime utažili žeđ atletičara. Smatralo se da napitak od pelina okrepljuje. Germani i Kelti opasivali su se za solsticijskih svečanosti stabljikama običnog pelina kako bi se zaštitili od bolesti i križima.

Domaćice se u 18. stoljeću upotrebljavale obični pelin isto toliko koliko danas upotrebljavaju peršin.

Pelin služi kao začin za gušćje i pačje pečenje te pečenje od divlje svinje, prženu jegulju, teleću koljenicu, gušćju i svinjsku mast. Nekad se od njega radila gorka rakija. U Apokalipsi, Pelin je ime zvijezde koja je gorjela poput baklje, a povijesno simbolizira babilonskog kralja koji će

opustošiti Izrael, dok proročki simbolizira Sotonu.

Planika vidi: divlji plodovi

Poreć vidi: povrće

Ruj (rujika, grozdasti ruj, sumak, šmak, rujevina, jelenji rog; *lat. Rhus coriaria* L.)



Do 3 metra visoki razgranjeni grm, sa žućkastosivim ograncima koji su obrasli gustim dlakama. Listovi su do 18 cm dugi, perasti, a sastoje se od 5-19 jajasto duguljastih, krupno nazubljenih, s naličja svjetlijih i mekanodlakavih listića. Neugledni zelenkastobijeli cvjetovi razvijaju se u gustim i dlakavim, do 30 cm dugim metličastim cvatovima od srpnja do rujna. Plodovi su crvene okrugle koštunice oko 0,5 cm promjera, sraštene u dlakavom klipu. Ova mediteranska biljka raste u divljem stanju u kamenjarima, šikarama, točilima i ispranim zemljištima, a javlja se i kao sastavni dio makije.

Nezreli marinirani plodovi nekad su služili kao začin ribljim jelima.

Rutvica (rutica, ruta, ruda, petoprstica, sedef; *lat.* *Rhus coriaria*)



Rutvica je trajna biljka drvenastog korijena iz kojeg izbija prizemni i razgranati dio stabljike koji se nastavlja u uspravnim ograncima, često dugim do jednog metra. Listovi su duguljasti, neparno perasti, s obostrano iscijepanim listićima, žućkastozeleni, dvospolni i pravilni cvjetovi smješteni su u pašticama u gornjem dijelu stabljike. Plod je tobolac. Cvate u lipnju do srpnja. Cijela biljka ima intenzivan miris koji potječe od lako hlapljivih ulja iz žlijezda smještenih u zeljaste dijelove biljke, a okus joj je mirodijski.

Raste na siromašnom tlu, na kamenjarima, ali se također uspješno uzgaja u vrtovima i na poljima. Listove sabiremo prije cvatnje, a cijelu biljku u vrijeme cvatnje i sušimo na toplom i zračnom mjestu, u hladu. Suha biljka se pohranjuje u hermetički zatvorenu posudu. Iz svježih listova cijedenjem se dobiva sok.

Od najstarijih vremena služila je kao ljekovita biljka i začín. Njezinu upotrebu spominju pisci starog vijeka: Teofras, Plutarh, Dioskorid, Galen, Plinije..... Starim Egípcanima, Grcima i Rimljanima služila je kao omiljena i cijenjena mirodija, kao sveta biljka i začín. Rutvica je služila kao stalan začín za *moretum*, glavno pučko jelo starorimskog seljaka (salata od češnjaka, octa, ulja i drugih dodataka; usitnjavalo se u mužaru), kao i za začínjanje vina (vino u kojem ima rutvice, zove se „rutvičnjak“). Još u prošlom stoljeću koristila se kao salata. Danas je njena upotreba gotovo

zamrla, i jedino se dodaje rakiji (travarici) namijenjenu liječenju želučanih tegoba, smirivanju srca,.. i vinu (vino dobiva okus po muškatnom vinu).

Kako je jako aromatična okusa i arome, kao začín koristi se vrlo malo, odnosno u malim količinama, za zelene salate, jela od sira, ovčjeg mesa kao i raznim namazima na kruhu, raznim umacima, marinadama, i mesu divljači.

Ružmarin („ros marinus“, rosmarin, ruzmarin, rozmarin, rožmarin, ružmarin, zimorad, ruzman, žmurod, morska rosa; *lat.* *Rosmarinus officinalis*)



Lužmarin se meće u saur, da da dobar gušt, ma je jak i silen

Ružmarin se u mnogim zemljama smatra svetom i tajanstvenošću obavijenom biljkom.

Grci su živjeli u uvjerenju da se njihovi bogovi više raduju vijencima od ružmarina nego od zlata. Bio je posvećen božici Afroditi, božici ljepote i ljubavi. S vijencem od ružmarina ukrašavali bi ne samo kipove bogova nego bi grančicu ružmarina stavljali i u kolijevku novorođenčeta, ukrašavali bi bračne parove a ružmarin je bio i mrtvački cvijet. Ovi su se običaji, naročito na selu, zadržali do danas gdje se ružmarinov grm često uzgaja na prozoru kao biljka lončanica. U srednjem vijeku pripisivali su mu moć da rastjeruje sve zle duhove koji čovjeka ugrožavaju u presudnim časovima njegova života kao što su rađanje, vjenčanje i smrt.

Zbog toga je mladenka nosila vijenac od ružmarina davno prije no što je popularnost

stekla mirta. Još se i danas ponegdje naiđe na običaj da mladenka na dan vjenčanja posadi u vrtu grančicu ružmarina. Ako grančica pusti korijenje i počne rasti znak je da će brak biti sretan i harmoničan. Godine 1675. izdana je knjiga nepoznatog autora sa 200 recepta o upotrebi ružmarina kao lijek. Listovi ružmarina imaju poseban aromatičan miris i ljut, ponešto opor okus. Omiljeni je začín, svjež ili osušen za ribu, ovčétinu, svinjetinu, meso divljači, raznim juhama, marinadama i umacima. Gurmei preporučuju dodati ga kuhanom krumpiru i natrljati govedinu prije pečenja listićima. U Italiji od ružmarina priređuju mirišljivo pecivo - „panini al rosmarino“. Od cvjetova i listova nekad se proizvodila ružmarinova rakija i ružmarinov ocat aromatičnog okusa. Obavezan je začín u mediteranskoj kuhinji. Nalazimo ga kao samonikli grm na mnogim područjima Dalmacije, a u primorju gotovo i ne postoji vrt u kojem nema barem jedan grm ružmarina. Rimljani su svoje kućne bogove ovjenčavali ružmarinom koji je bio posvećen božici Afroditi. Izvrstan je začín za juhe, pirjano povrće, variva omiljeni je začín, ovčétini, svinjetini, mesu divljači i ribi, umacima. Riblje marinade su nezamislive bez ružmarina, jer tom jelu daje poseban okus. Ružmarin predstavlja tradiciju i sastavni je dio naših nacionalnih jela.

Kraljičina vodica je karakteristični hvarski proizvod, koji je doživio najveću slavu. To je čisti destilat ružmarinova ulja, koji su proizvodili u ljekarnama od najmlađih vrhova ružmarina. Mogli bismo kazati da je ulje i kolonjska voda od ružmarina („hvarska mirisna vodica“) prvi autohtoni dalmatinski proizvod koji se izvezio u Europu, bio je vrlo tražen i u Engleskoj. U 17. stoljeću cvjetala je proizvodnja ružmarinova ulja, pa ne čudi što ružmarin „nalazi mjesto“ i u Hvarskom statutu.

Iz 1692. godine postoji dokaz o jednom sudskom sporu iz Sjeverne Dalmacije između obitelji Zanetti i Kovačević oko prava na žetvu ružmarinovitih grančica, pa sve do prava na proizvodnju lavande. No, stvarnih pisanih dokaza o proizvodnji

lavande i ružmarina na Hvaru nema sve do 1717. godine, kada je „Kraljičina voda“ („Aqua della regina“), kao što je poznato, bila poslana s otoka Hvara na Vis u svrhu liječenja astme, a jedan od sastojaka te „Kraljičine vode“ bila je i lavanda. Lavanda i ružmarin se spominju u dokumentima iz 1781. i 1784. godine, a jedan dopis s Hvara iz 1786. godine potvrđuje prodaju ružmarina u Brusju. Destilerije su proizvodile 80 barila godišnje, a za proizvodnju jedne boce trebalo je 12 vreća suhog lišća (ljeti su se skupljali listovi i sušili u hladu). Luigi Miotto (Vocabolario del dialetto veneto-dalmata) bilježi za Hvar izraz pintiesenza ("essenza di rosmarino").

Ružmarin se upotrebljavao u ritualnim svečanostima umjesto tamjana. Tamjan s Istoka bio je skup, a u priobalnim krajevima zapadnog Mediterana ružmarina je bilo u izobilju pa se mogao upotrebljavati kao adekvatan nadomjestak. Ružmarinovo ulje, piše Gioia Calussi (Sapori de Dalmazia), upotrebljavalo se za masažu, protiv reumatskih bolova, ali i reuma od glave, tj. za liječenje osoba koje su malo išle na kvasinu. Velika je uloga ružmarinova ulja i u kozmetici: daje mekoću i sjaj umornoj koži, jača kosu i daje joj sjaj. Navodno kupka od ružmarina odmara i osvježava.

Timijan vrtni (druga imena: bosiljak, manji mažuran, timas; *lat.* Thymus vulgaris)



Timijan su u Europu donijeli benediktinci iz čijih se vrtova proširio u seoske vrtove.

Karlo veliki u svojim kapitulareima naređuje obavezan uzgoj timijana.

Višegodišnja vrtna biljka u obliku grma naraste do 50 cm visine. Sličan je majčinoj dušici, s tim da mu stabljika nije polegnuta već uspravna. Stabljika je četverokutnog oblika, jako razgranana s nasuprotnim listovima koji su sitni i dugoljasto jajastog oblika. Listovi su cijelog ruba i prema dolje savinutim tvrdi, dlakavi, sivozelene boje. Cvjetovi su crvenobijeli do bljedocrveni, smješteni u pazuhu listova na vrhu stabljike. Samoniklo se u prirodi može naći kao poludivlja. Najviše se uzgaja u vrtovima.

Aromatičnog mirisa i gorko aromatičnog okusa timijan spada u skupinu od četiri slavna francuska „mušketira“ zajedno s peršinom, limunom i mrkvom, a ujedno je i sastavni dio miješanih začina pod imenom „fines herbes“.

Uz ružmarin pojačati će okus svakom varivu i juhi, mesu pečenom u pećnici ili na roštilju, te na pečenom povrću.

Ako ga kao začina koristimo u teškim jelima (grah, kuhani kupus,...) timijan utječe na to da hrana postane lakše probavljiva, a ujedno sprečava i nadimanje. Bez imalo „straha“ dodaje se kao začina juhama od mahunarki, raznom povrću, jelima od peradi, govedine, svinjetini, ovčetini, ribi, divljači, mljevenog mesa, raznim umacima, a pogotovu jelima od rajčice.

Kod kuhanja jela stavlja se 1 mala žličica mljevenog ili usitnjenog timijana, a jela njime posipamo po želji.

Vlasac (drobnjak, vlašac; *lat.* *Allium schoenoprasum* L.)



Sitna 15-30 cm visoka vrsta luka sa slabom, nježnom lukovicom. Iz nje izbijaju gusti, vrlo uski, cjevasti i elastični listovi. Po izgledu se i dužini jedva razlikuju od stabljike, na čijem se vrhu od svibnja do kolovoza razvijaju crvenkasti ili ljubičasti cvjetovi složeni u obliku gustog, kuglastog cvata. Čitava biljka intenzivno miriše na luk.

Iza peršina, vlasac je najomiljenija kuhinjska trava. Fino nasjeckan ili narezan (najbolje s kuhinjskim škarama) ne smije nedostajati u salatama od povrća, napose u salati od rajčice i krastavaca. Mnogo se troši i pomiješan s maslacem i kravljim sirom. Vlascem se začinjaju i juhe, umaci uz ribu i meso te jela od jaja kao uostalom, i sva jela u koja se stavlja luk.

Uvijek ga stavljajte u jelo u posljednji trenutak jer mu dugotrajno kuhanje uništava okus.

Zečja stopa (blaženak, klinčić, turica; *lat.* *Geum urbanum*)



Raste u blizini naseljenih mjesta uz zidove, neobrađenom zemljištu, uz puteve, rubove

šuma, rijeka, potoka i livada, do 1 m visine s jakim tankom stabljikom. Listovi su rasporeni i nazubljeni koji na dnu stabljike čine rozetu a na vrhu čine lijepe žute cvjetove s pet latica. Korijen ima miris po klinčiću, gorkog je okusa.

Proljetni mladi listovi daju dobar okus salatama, juhama, varivima. Zimi se korijen kuhao i pripremao za jelo, koji je ugodnog mirisa na klinčić. Kuhani usitnjeni korijen koristio se za aromatiziranje raznih napitaka od vina (crnog), piva, rakije, likera i za začini jelima i drugim namirnicama.

Kuhanje sa začinima

Začinima treba vremena kako bi oslobodili svoj okus i miris, pa se uglavnom dodaju na početku kuhanja. Ako je postupak kuhanja dugotrajan, bolje je upotrijebiti cijele ili komadiće začina, a ne mljevene jer bi mogli postati gorki. Velike začine poput štapića cimeta i klinčića, trebalo bi prije posluživanja ukloniti.

Vrste začina

Ljuti začini - ovi začini stimuliraju nepce i pojačavaju tek te potiču znojenje, što je osobito poželjno u vrućim podnebljima.

Najpoznatiji ljuti začini su mljevena i zdrobljena papričica čili, prah čili (obično sadrži čili pomiješan s drugim začinima), kajenska paprika (dobiva se mljevenjem jedne vrste papričice čili) koja je izrazito ljuta pa je preporučljivo koristiti u malim količinama, feferoni i mljevena paprika (slatka i ljuta). Kada upotrebljavate ove

začine, pazite da prstima ne dodirujete oči. Papar je ljut začim izrazitog mirisa. Postoji crna, bijela, zelena i ružičasta vrsta. Pomiješane ćete ih u trgovinama pronaći pod nazivom miješani ili tropski papar.

Mirisni začini – ovi začini poput pimenta, kardamoma, klinčića, borovice i muškarnog oraščića daju slanim i slatkim jelima jak, slatkast miris. Uglavnom se upotrebljavaju i cijeli i mljeveni, a dodaju se obično na početku kuhanja kako bi se njihov okus i miris ravnomjerno rasporedio.

Začini koji dodaju boju – osim što obogaćuju okus, začini se mogu upotrijebiti i za bojenje jela. Šafran je najskuplji začim na svijetu, ali tek mali prstohvat može jelu poput paelje ili rižota dati prekrasnu žutu boju. Žuta se boja postiže i kurkumom, koja se uglavnom koristi u indijskim jelima.

Tamnocrvenu boju gulašu i kobasicama daje paprika.

Tablica međusobnog usklađivanja začinskog bilja (najčešćih), kako bi se dobio optimalni okus i miris

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Češnjak	-	**	**	**	*	*	**	**	**	**	**
2.Bosiljak	**	-	x	x	**	*	**	*	*	x	*
3.Koromač	**	x	-	*	**	**	**	*	**	**	**
4.Lovor	**	x	*	-	*	**	**	**	**	*	**
5.Mažuran	*	**	**	*	-	**	*	*	*	**	**
6.Luk	*	*	**	**	**	-	*	**	**	**	**
7.Peršinovo lišće	**	**	**	**	*	*	-	*	*	**	**
8.Ružmarin	**	*	*	**	*	**	*	-	**	**	**
9.Krbuljica	**	*	**	**	*	**	*	**	-	**	**
10.Kadulja	**	x	**	*	**	**	**	**	**	-	**
11.Majčina dušica	**	*	**	**	**	**	**	**	**	**	-

Objašnjenje : ** - savršen sklad; * - dobar sklad; x - izbjegavati

Pored navedenog ne smije se zaboraviti na limun (posebno sok limuna) i bijelo vino.

U koje jelo, koji začim

<i>začinsko bilje</i>	<i>meso i perad</i>	<i>ribe i plodovi mora</i>	<i>povrće i prilozi</i>
<i>Bosiljak</i>	pile	brancin, sipe, školjke, kučice, lignje	umaci od rajčice, jela od tikvica, svježa tjestenina
<i>Češnjak</i>	pile, janjetina, svinjska pečenka, kunić	jela od bijele ribe, brancin, puževi, brodet	palenta, pirjani vrganji, rajčice, patlidani, paprike
<i>Kadulja</i>	svinjetina, teletina	inčuni	povrtne juhe, juhe s češnjakom
<i>Kopar</i>	teletina, ovčatina, svinjetina	riba, plodovi mora, jegulja, rakovi	omlet, rižoto, umak, svježi sir, namaz od sira, salata od krumpira, krastavaca i rajčica, variva od graha, kiseljenje krastavaca
<i>Koromač</i>	svinjetina, pile na dalmatinski način	pržene veće ribe, lovrata u pećnici, guste riblje juhe	kosane masline, guste povrtne juhe (minestre)
<i>Krbuljica</i>	janjetina s ražnja, kunić, prepelica, pirjana govedina	janjetina s ražnja, kunić, prepelica, pirjana govedina	salate od suhih grahorica, pečene paprike
<i>Lovor</i>	govedski lonac, pile u kori od soli	tunj, svježi bakalar, brodet	za vodu u kojoj se kuhaju tjestenina i riža
<i>Luk</i>	sva pirjana mesa	sve ribe, marinade, brodeti,	sva složena jela od povrća
<i>Majčina dušica</i>	nožice i druge iznutrice, svinjetina s roštilja, divljač	puževi, dagnje, tunj, brodet	puževi, dagnje, tunj, brodet
<i>Mažuran</i>	govedski lonac, kunić, pile s maslinama	inčuni	nadjeveno povrće, umak od rajčica
<i>Peršin</i>	sve mesna jela	sve ribe i plodovi mora	pirjano povrće
<i>Ružmarin</i>	janjetina, veprovina (s umakom, pečenka, ...), divlji zec, teletina u umaku	veće ribe, tunj, marinade	mirišljivi umak od rajčica, nadjeveno povrće

Putokaz upotrebe začina za povrće koje se najčešće koristi u našoj kuhinji.

Polovica ručka, a često cijela večera, nije u onom što se kuha, nego kako se začini

<i>Artičoka</i>	peršin, kopar, vlasac, estragon, kapare, lovor, luk, češnjak, sok limuna, mažuran, klinčići, estragon, mljevena slatka crvena paprika
<i>Bamija</i>	peršin, sok rajčice, mljevena slatka crvena paprika, dragušac, bosiljak, estragon, vlasac, korijandar, kim, šafran
<i>Blitva</i>	peršin, ljupčac, vlasac, luk, papar, mljevena crvena slatka paprika, muškatni oraščić
<i>Bob</i>	peršin, kiselica, kopar, krasuljica, majčina dušica, lovor, čubar, češnjak, papar
<i>Buća</i>	peršin, kopar, luk, češnjak, papar
<i>Bundeva</i>	peršin, majčina dušica, lovor, muškatni oraščić, cimet
<i>Celer</i>	peršin, majčina dušica, lovor, vlasac, kapare, mljevena slatka crvena paprika
<i>Cikla</i>	peršin, kopar, bosiljak, kim, hren, klinčići, piment, korijender, limunov sok, celerova sol, đumbir, piment
<i>Cikorija</i>	đumbir, limunov sok, mljevena slatka crvena paprika, hren, matičnjak muškatni oraščić
<i>Cyjetača</i>	peršin, kopar, vlasac, lovor, origano, muškatni oraščić, papar
<i>Gljive</i>	peršin, kopar, bosiljak, majčina dušica, luk, češnjak, papar, klinčići, muškatni oraščić, sezam
<i>Grah</i>	peršin, majčina dušica, lovor, luk, češnjak, mljevena slatka crvena paprika, papar, kim, timijan
<i>Grašak</i>	peršin, kopar, vlasac, lovor, majčina dušica, mažuran, timijan
<i>Kelj</i>	peršin, ljupčac, korijandar, kadulja, luk, češnjak, muškatni oraščić
<i>Kelj pupčar</i>	peršin, kopar, korijandar, muškatni oraščić, timijan
<i>Koleraba</i>	peršin, kopar, vlasac, piment, bosiljak, ljupčac, muškatni oraščić
<i>Kopriva</i>	kopar, vlasac, mažuran, češnjak, papar
<i>Kesten</i>	peršin, muškatni oraščić, cimet
<i>Koraba</i>	peršin, mažuran, muškatni oraščić, piment
<i>Krastavac</i>	peršin, kopar, vlasac, metvica, kim, majčina dušica, češnjak, papar, piment, korijandar
<i>Krumpir</i>	peršin, ljupčac, kadulja, mažuran, ružmarin, krasuljica, majčina dušica, lovor, luk, muškatni oraščić
<i>Kupus bijeli</i>	peršin, vlasac, mažuran, metvica, kim, borovica, luk, češnjak, papar
<i>Kupus crveni</i>	bosiljak majčina dušica, muškatni oraščić, korijandar, klinčići, limunov sok, crno vino, papar
<i>Leća</i>	peršin, lovor, šafran, ružmarin, bosiljak, majčina dušica, papar
<i>Mahune</i>	peršin, vlasac, kozjak, kopar, bosiljak, čubar, estragon, luk, češnjak, papar, timijan
<i>Mrkva</i>	peršin, kopar, metvica, majčina dušica, korijandar, đumbir, muškatni oraščić
<i>Paprika</i>	peršin, majčina dušica, bosiljak, ružmarin, lovor, luk, češnjak, papar
<i>Pastrnjak</i>	peršin, kopar, lovor, mažuran
<i>Patliđan</i>	peršin, estragon, metvica, ružmarin, origano, bosiljak, mažuran, kapre, pinjoli, luk, češnjak, limunov sok, muškatni oraščić, mljevena slatka crvena paprika

<i>Peršin</i>	bosiljak, kapare, pinjoli, mažuran, limunov sok
<i>Poriluk</i>	peršin, kopar, lovor, mljevena slatka crvena paprika, timijan
<i>Povrtnica</i>	peršin, kopar, vlasac, bijeli papar, celerova sol, pire od rajčice
<i>Rajčica</i>	peršin, kopar, bosiljak, origano, mažuran, ružmarin, vlasac, estragon, mljevena slatka crvena paprika, luk, češnjak, timijan
<i>Repa</i>	peršin, kopar, mljevena slatka crvena paprika, papar, klinčići
<i>Salata</i>	peršin, bosiljak, gorušica, kopar, vlasac, dragušac, estragon, češnjak, limunov sok
<i>Slanutak</i>	peršin, lovor, vlasac, mljevena slatka crvena paprika, sezam, papar. majčina dušica, cimet, muškatni oraščić
<i>Šparoga</i>	peršin, kapare, vlasac, krasuljica, majčina dušica, estragon, gorušica, muškatni oraščić
<i>Špinat</i>	peršin, kadulja, ljupčac, češnjak, muškatni oraščić, papar
<i>Tikvica</i>	peršin, vlasac, bosiljak, šafran, gorušica, luk, češnjak, muškatni oraščić

JELA SA SAMONIKLIM BILJEM

Mnoga naša domaćinstva i danas spravljašu jela po tradicionalnim nautcima, koja su naslijede vještih domaćica našeg podneblja, koje su svakodnevno brinule o ishrani svojih ukućana. I onda kad su vladale oskudice snalazile su se, i od onoga što su same odgojile u svom vrtu ili pronašle u prirodi, u šumi ili na livadi, uspjele pripraviti hranjiva i ukusna jela. To su najprije jela bez mesa, za koja se koriste namirnice iz prirode, žitarice, povrće i voće.

Parapać ili *mišanca* je skupno ime za jestive poljske trave u Dalmaciji. Neke od njih su *kostrič*, *žutinica*, *divlji luk*, *kozja brada* itd.. riječ dolazi od glagola *uparati*, koji označava branje tih trava. (*gren uparat' šaku parapaći*). Parapać su vrlo ukusno bilje i pripremaju se *lešo pod uje* (pod uje – pod ulje). Sinonim za *žrnovski parapać* je dubrovačka riječ *pakoleč* ili vrsta miješane jestive trave. Žene u primorskim selima su znale preko 30 vrsta različitih samoniklih biljaka koje su spravljale u određena godišnja doba. Prehrana sa tim divljim travama ubraja se u tradicionalnu hranu našeg kraja i kao takva kad dođe na trpezu restorana trebala bi biti prava izvorna bez drugih dodataka. Tipično jelo dubrovačkog kraja je *pazija* (*pazjak*; blitva sa slanutom).

Samonikla biljka – *kopriva* iako raste na zapuštenim mjestima kao njašireniji korov od davnina se koristi kao hrana i lijek. Može se pripremiti na mnogo načina kao i svako povrće, najčešće kao zamjena za špinat. Juha od koprive jedino je jelo u kojem kopriva ima glavnu ulogu. Za upotrebu u kulinarstvu koriste se vršci koprive, gornja četiri lista. Kopriva se uvijek mora kratko prokuhati da bi se uklonila vrlo štetna mravlja kiselina.

U našoj pučkoj kulinarskoj tradiciji kopriva je visoko kotirala i bila je popularno jelo graničarskih obitelji u Slavoniji i Podravini. Seoske domaćice koprivama su hranile pure i guske, a sladokusci, podsjećamo, su potočne rakove nekada čuvali (do kuhanja) u mokrim koprivama.

Potpuno mlade koprive pripremali su i na slijedeći način:

Koprivama su odstranili peteljke, prelili kipućom vodom i ocijedili. Na masti su popržili brašno do svijetle boje, dodali kosani češnjak, razmućeno kiselo vrhnje, vode i prokuhali 10 minuta. Nakon toga dodali su koprive, papar i sol, i prokuhali kratko vrijeme. Mladi, svježi listovi, lagano popapreni, mogu se jesti poput salate.

PREDJELO

Sir s vlascem

Svježi kravlji sir pomiješajte s kiselim domaćim vrhnjem, malo posolite, dodajte crvene mljevene paprike i sitno sjeckani vlasac. Sve lagano izmiješajte i poslužite s kuhanim jajima.

JUHE

Ka nimaš ni rib ni mesa, unda se kuha falša juha. Malo kumpirov na sitno, dva pomidora, šaku seleni, zafriženu kapulicu i malo pašte, pa neka kuha.

Juha od samoniklog povrća (koromač)

Lišće odvojite od stabljike i operite. Stavite u kipuću vodu da se kuha desetak minuta, ocijedite i nasjeckajte. Pripremite svijetlu zapršku od brašna i masnoće. Dodajte pripremljeno bilje, pirjajte uz stalno miješanje, dodajte tople vode ili juhe od rakova (možete staviti u zamjenu malo mlijeka). Posolite i kuhajte na tihoj vatri još dvadesetak minuta.

Mladi koromač se kuha s mohunjicama (mahune) o boba, a suhi se meće u suhe smokve, i kuha se rakija

Juha o samonikla bilja

Sastojci: 25 dag listova križaline, 20 dag listova koprive, 5 dag listova lobode, 8 dag krupice, 8 dag šunke, 1 jaje 1 češanj češnjaka, 4 žlice ribana ovčjeg sira, 2 žlice ulja, sok limuna, vlasac, sol, papar.

U malo posoljenoj vodi kuhajte samoniklo bilje. Kad je kuhano ocijedite i usitnite ga (najbolje u el. mikseru), vodu sačuvajte. Češnjak stavite ga na zagrijano ulje s kašom od kuhanog bilja. Propirjajte, izvadite češnjak, podlijte vodom od kuhanja bilja i zakuhajte. Uspite krupicu i kuhajte na laganoj vatri oko 20 minuta. U zdjelu za juhu stavite razmućeno jaje s malo soli i papra, pospite kockicama šunke, pospite ribanim sirom i prelijte kipućom juhom. Dobro promiješajte, pokapajte sokom limuna, pospite kosanim vlascom i ulijte juhu. Odmah poslužite.

Maneštra od koromača – I. način

Sastojci: 12 dag graha, 30 dag krumpira, 20 dag koromača, 30 dag suhog svinjskog jezika, 10 dag slanine, češnjak, list peršina, sol, papar.

Prokuhani grah ocijedite i stavite ga u novu vodu, dodajte svinjski jezik, sol, papar, pešt i kuhajte dok jezik i grah ne omekane na pola. Dodajte oguljen i na kockice izrezan krumpir i očišćene grančice komorača izrezane na manje komadiće. Kada su grah i krumpir kuhani, izvadite jezik, ogulite kožu i izrežite na ploške. Stavite na topli tanjur i poslužite uz maneštru.

Maneštra od koromača – II. način

Sastojci: 20 dag koromača, peršin, iglice koromača, 40 dag krumpira, 8 dag suhe slanine, ulje, 1 manja glavica luka, papar, sol, 1 dl kiselog vrhnja, 1 žumanac, sir za ribanje

Na ugrijanom ulju pirjajte nasjeckani luk i slaninu, dodajte izrezan krumpir i stabljiku koromača. zalijte s 1 l vode, posolite i lagano kuhajte 1 sat. Pri kraju popaprite, stavite nasjeckani peršin i iglice koromača, prokuhajte oko 5 minuta. Maknite s vatre i u vruću juhu umiješajte mješavinu žumanca, kiselog vrhnja i ribanog sira. Promiješajte i poslužite.

Krema juha od šparoga

Sastojci: 30 dag šparoga, 1 l vode, 1 mala žlica brašna, malo ulja, sol, papar, vrhnje za kuhanje.

Mekani dio šparoga iskidajte na komadiće i stavite u kipuću zasoljenu vodu. Dodajte malo soli i pustite da kuha 10 do 15 minuta. Napravite zapršku od ulja i brašna, dodajte u juhu i ostavite da doвриje još nekoliko minuta. Nakon toga maknite juhu s vatre i izmiksajte šparoge do željene gustoće. Na kraju dodajte papar i vrhnje, te kratko prokuhajte.

Dvotjedna, travanjka, manifestacija Lovrana pod nazivom *Festival šparoga va Lovrane* upoznaje domaće i strane turiste o mnogim pričama i branju samoniklih šparoga oko Lovrana. ... npr. kako su izuzetni afrodizijak, ali samo ako ih se konzumira tri dana za redom, i kakao napraviti najjednostavnije jelo od njih – *fritaju*. Šparoge treba skuhati u slanoj vodi, potom ih staviti na ulje, prekriti pršutom, popeći i na to „hititi“ stučena začinjena jaja. Šparoge se u kulinarstvu pripremaju poput gljiva i može ih se pripremiti na „milion“ načina.

Juha od koprive

Sastojci: mlade koprive, maslac, luk, 1 l tople vode ili ostatak tekućine od kuhanja povrća.

Mlade koprive prokuhajte u vreloj vodi i iskošite. Na maslacu zažutite sitno kosani luk, dodajte koprive, popirjajte kratko i zalijte vodom ili tekućinom od kuhanja povrća. Prokuhajte kratko i začinite po želji.

Juha od mlade koprive

Sastojci: 2 krumpira, 2 luka, 2 žlice vrhnja, 50 dag mladih kopriva, sol, papar, 3 dag maslaca, kruh.

U kipuću vodu stavite dobro oprano lišće koprive, oguljeni krumpir narezan na kockice i očišćeni luk. Kad provrije posolite i skuhajte da sve omekša. Protisnite i iskošite (danas to uradite mikserom), dodajte umiješan maslac i vrhnje, popaprite. Stari kruh narežite na kockice, popržite i dodajte juhu i tanjuru.

Juha od mladih kopriva

Sastojci: 1 l mlijeka, 1 kg mladih kopriva, kiselo vrhnje, ulje, 10 dag brašna, 2 češnja češnjaka.

Mlade koprive očistite, operite, prokuhajte u slanoj vodi i izrežite. Na ulju popržite brašno dok ne porumeni (zaprška) i dodajte zdrobljeni češnjak. Dodajte koprive, ulijte mlijeko, malo vode i začinite solju i paprom i kuhajte oko 10 minuta, uspite vrhnje i još kratko prokuhajte.

Kopriva se pripremala na razne načine u proljeće kad se pojavila na prisojnim stranama (sunčanim stranama; mjesto izloženo suncu) pored trnja, gomila i uz zidove ili na pitomini u vrtovima (pitomina - obrađen dio vrtova), kod kuća i pojila. Kopriva se brala mlada i od nje se pravila juha (čorba), sa ili bez suhog mesa i pita zeljanica. Sušila se i za čaj.

Seljačka juha od koprive

Sastojci: 10 dag kopriva, 5 dag kiseličice, 5 dag dobričice, glavica luka, 30 dag krumpira, 3 dag maslaca (nekad mast), 5 dl mlijeka, žlica brašna, sol, papar.

Na rastopljenom maslacu pirjajte sitno kosani luk i na kockice narezan krumpir. Dodajte dobro oprane i usitnjene listove zelenog povrća. pospite brašnom, promiješajte i nekoliko minuta popirjajte. Podlijte hladnim mlijekom i malo vode, posolite i popaprite, kuhajte na laganoj vatri dok krumpir ne omekša.

Čorba od kopriva

Sastojci: 50 dag mladih svježih kopriva (vrškova), 3 žlice ulja, 1 glavica luka, 3 dag brašna, 2 žumanca, 2 tvrdo kuhana jaja, 1 dl kiselog mlijeka, 1 češanj češnjaka, kockice preprženog kruha, sol, papar.

Oprane i ocijedene koprive skuhaite u blago osoljenoj vodi, ocijedite i na dasci nasjeckajte. Posebno propirjajte nasjeckani luk, pa kad postane staklast, dodajte brašno i pržite dok ne porumeni. Dodajte koprive i dolijte potrebnu količinu vode, te kuhajte na laganoj vatri oko 10 minuta i u međuvremenu posolite i popaprite. Posebno izmiješajte žumanca s kiselim mlijekom i nasjeckanim češnjakom, te u smjesu dodajte u čorbu prije posluživanja. U tanjure stavite narezana tvrdo kuhana jaja i na to nalijte čorbu, a posebno poslužite kockice kruha prepržene na maslacu ili ulju.

Možete i drugačije, skuhaite ih na gusto, kao i špinat i poslužite uz jaja pečena na oko.

Juha od korijena zečice s hrenovkama

Sastojci: 90 dag korijena zečice, srednje velika glavica luka, češanj češnjaka, 1 par hrenovki, 1 l vode (ili bistre juhe), 2 žlice ulja, 2 žlice kosanog začinskog bilja (vlasac, kiselica, dobričica), sol, papar.

Na ulju popirjajte kosani luk i češnjak, dodajte na kolutove narezane hrenovke i miješajući još malo popirjajte. Izvadite hrenovke i odložite na toplo. Opran i oguljen korijen narežite na ploške i dodajte pirjanom luku i češnjaku. Podlijte vodom ili juhom i kuhajte dok korijen ne omekša. Usitnite povrće u kašu, dodajte kosano začinsko bilje, hrenovke, posolite, popaprite i sve zajedno kratko prokuhajte.

Zimska juha od barice

Sastojci: 30 dag barice, 5 dag maslaca, 2 žlice brašna, sol, papar.

Oprane listove barice stavite kuhati u 1 litru vode. Nakon 10 minuta kuhanja odlijte veći dio vode ali je nemojte baciti. U baricu umiješajte polovicu maslaca i ostavite da se još lagano pirja 15 minuta. U drugoj posudi propirjajte brašno na ugrijanom ostatku maslaca, zalijte vodom od kuhanja povrća, posolite, popaprite i kuhajte još nekoliko minuta. Dodajte baricu i sve protisnite kroz cjedilo. Tako dobivenu gustu juhu vratite na vatru, zagrijte i odmah poslužite.

Juha od kiselice

Sastojci: 5 žlica sitno kosane kiselice, 4 jaja, 1 dag maslaca, 7,5 dl temeljca od povrća ili mesa, 1 žumanjak, 6 žlica domaćeg kiselog vrhnja, sol, muškatni oraščić.

Istucite 4 jaja i umiješajte četiri žlice kiselice. Posolite po ukusu, začinite ribanim muškatnim oraščićem (na vrhu noža). Od smjese ispecite deblji omlet, ohladite ga i narežite na kocke. U posudu za posluživanje juhe (jušnik) stavite kockice omleta, ulijte vreli temeljac, dodajte, miješajući, žumanjak umućen s vrhnjem, pospite s ostalom kosanom kiselicom i poslužite.

Juha od celera s bljuštom i pancetom

Sastojci: 2 vezice bljušta, 35 dag korijena celera, 10 dag pancete, 1 l mlijeka, ½ glavice luka, 2 žlice ulja, sol, papar.

Bljušt operite, odvojite meke vrhove, kratko prokuhajte u slanoj vodi, procijedite i uronite u hladnu vodu. Opet procijedite. Celer ogulite, operite i narežite na kockice. Luk sitno nasjeckajte, popržite na ulju, podlijte mlijekom i dodajte celer. Kuhajte podlijevajući mlijekom dok celer ne omekša. Izmiksajte u gustu juhu (nekad se to nije radilo). Dodajte bljušt i poprženu pancetu. Promiješajte i poslužite.

Juha od srijemuša (medvjedeg luka)



Sastojci:

1l juhe od povrća, 5 dag maslaca, 6 dag brašna, 10 dag sitno narezanog srijemuša, 1 dl kiselog vrhnja.

Skuhanu juhu ostaviti zakipiti. Otopite maslac i pomiješajte ga s brašnom, dodajte sitno narezan srijemuš. Sastojke umiješati u juhu i kuhajte još nekoliko minuta, dok ne zgusne. Poslužite toplo.

Juha od srijemuša II inačica

Sastojci: 2 srednja luka, 4 češnja češnjaka, 15 dag maslaca, grančica ružmarina, sol, papar, 30 dag srijemuša (medvjedeg luka), vezica kopra, 20 dag kruha, 3 dag ribanog ovčjeg sira, 1 dl vrhnja, bučino ulje.

Otopite maslac na srednje jakoj vatri i dodajte mu: oguljeni krumpir narezan na veće kocke, očišćen luk narezan na četvrtine, očišćeni češnjak u komadima. Sve popirjate na laganoj vatri oko 20 minuta da se krumpir karamelizira u maslacu. Tijekom pirjanja posolite, popaprite i dodajte grančicu ružmarina. Podlijte s 2 l vode, začinite ako treba. Pojačajte vartu i pustite da juha proključa. Smanjite vatru i kuhajte na laganoj vatri, uz lagano vrenje, još 15-tak minuta dok se krumpir ne raspadne. Pojačajte vatru da proključa, dodajte očšććeni medveđi luk (srijemuš). Poklopite i kuhajte još oko 8 minuta. Ovako pripremljenu juhu promiješajte u blenderu ili sa štapnim mikserom do ne dobijete svilenkastu konzistenciju. Juhi dodajte kosani kopar i juhu poslužite s prepečnim kockicama kruha, i mješavinom malo bučinog ulja i vrhnja.

Krem juha od srijemuša

Sastojci: 30 dag srijemuša, 1 manji luk, 10 dag krumpira, 1 žlica maslaca (izvorno se koristi mast), 5 dl mlijeka, ½ kocke za juhu (ovo je novi dodatak jer sadrži začine, mirodije i druge dodatke za poboljšanje okusa juhe; ako želite izvornost ne koristite kocku), 2,5 dl vrhnja, sol i papar.

Netom ubrane listove srijemuša iskošite kao i luk, krumpir ogulite i izrežite na kockice. Na rastopljenoj masnoći (danas maslac) popržite luk, dodajte krumpir, promiješajte i sve zajedno kratko popržite. Dodajte mlijeko i po želji kocke za juhu, zakuhajte i lagano kuhajte 10 minuta dok krumpir ne omekša. U juhu dodajte srijemuš i vrhnje, sve zajedno izmiješajte. Juhu ponovno zakuhajte, začinite solju i paprom. Poslužite.

Gusta juha od pazije

Paziju dobro operite. U veću *teću* (posudu) stavite dio kosti od pršuta ili pola kosti od suhe *kopsice* (kaštradina) koje smo prethodno dobro oprali u vreloj vodi, prelili s dosta hladne vode i pustiti da provrije. Nakon kuhanja od 10- 15 min dodajte oguljenu veću *patatu* (krumpir), *ožicu* (žlicu) maslinovog ulja, dvije *pice* (češnja) *česna* (češnjaka), kad *učini ključ* (zavre, zakipi) dodajte paziju da se skuha. Kad je sve kuhano procijedite tekućinu u drugu teću, dignuti kosti a zelje što sitnije izrežite na dasci i vratite u juhu. Patatu zgnječiti *pantarulom* (tijesak za pire krumpir) i vratite u juhu. Dobro promiješajte i začinite po potrebi solju i paprom. Ako je juha pregusta doliti malo vode.

VARIVA

Bilje dobro operite i stavi u hladnu vodu da se otpusti gorkost. Ocijedite, nasjeckajte i stavite u kipuću vodu. Nakon 20 minuta kuhanja (starije biljke kuhaju se nešto duže), ocijedite, posolite i začinite uljem.

Divlje zelje

Sastojci: 0,5 kg raznih divljih jestivih trava, malo ulja i kvasine.

„Razne divlje trave“ - samoniklo bilje, dobro operite i skuhajte u zasoljenoj vodi. Ocijedite, umiješajte ulje i kvasinu i jedite hladno.

Obrovac, Benkovac

Od divljeg zelja (kopriva, škripavac, volovsko uho, loboda, štavelj, štir, kuke/bljušt/crna loza/ i dr.) radila se čorba, a i na lešo.

Ubrano divlje zelje bi se prvo očistilo i opralo, pa zatim se na sitno izrezalo i stavljalo u lonac s vodom na kuhanje.

Zelje se kuhalo s mesom, a u većini slučajeva bez mesa u koje se dodavao krumpir, a i ugruvani ječam, koji bi se prethodno potopio u vodi i stavljao da odleži dan vremena.

Kuke su se spremale tako da su se prvo skuhale u slanoj vodi, zatim ocijedile i začinile uljem i sirćetom (octom). U kukama je puno vitamina i gorkastog okusa.

Jela od divljeg zelja i danas su omiljena, a posebno jelo od kuka.

Varivo od komorača

Komorač operite i odstranite drvenaste dijelove. Stavite u kipuću vodu i kuhajte oko četrdeset minuta. Izvadite, ocijedite, zapržite na masnoći i posolite.

Varivo od omage

Omagu operite od pijeska, odstranite drvenaste dijelove (ukoliko ih ima), stavite u kipuću vodu. Kuhajte desetak minuta. Ocijedite, posolite i nauljite.

Varica – sočivo (mješavina grahorica: leća, slanutak, bob, grah)

Iako ovdje ne spada prema sastavu namirnica (samoniklom bilju) uvrštena je ovdje obzirom da je to povrće a spada u naše delicije. Pravog naputka („ricete“) nema, i priprema se na slijedeći način: preko noći u vodi namočite sve grahorice, kojima po želji možete dodati i malo suhog kukuruza. Drugi dan prokuhajte svo zrnje u istoj vodi, ocijedite i nastavite kuhati u drugoj posoljenoj vodi. Najbolje će biti ako ga možete kuhati u broncinu iznad ognja.

Začinskog bilja dodajte vrlo malo, a dostatan je i samo kosani peršin i po koja mala mrkvice. Kad je gotovo ovo jelo blagog okusa i finog mirisa začinjava se još samo u tanjuru s po kojom kapljom maslinova ulja.

Luksuzna inačica ovog jela traži da se dodaju sušene kožice tijekom kuhanja (u Šibeniku) ili pred kraj kuhanja doda *pešt* (malo pancete ili pršuta iskoše se što sitnije, doda se kosani češnjak i peršin i sve zajedno dobro izmiješa u kašu) i kuha svega par minuta da ga sočivo upije. Sočivo se može kuhati i „na gnjatu“ kosti pršuta.

U zaleđu Primoštena, selima pod zajedničkim nazivom Primošten Burnji, jelu se ne dodaju ni kožice ni pešt, nego se gusta juha tek u tanjuru začini žlicom maslinova ulja.

Varivo s osjakom

Sastojci: 50 dag listova osjaka, 3 krumpira, 1 mala glavica luka, 1 češanj češnjaka, 1 žlica brašna, 1 žlica mljevene paprike, 3 žlice ulja, 2 žlice domaćeg vrhnja, sol, papar.

Na zagrijanom ulju propirajte kosani luk i krumpir narezan na kockice. Odajte oprane i ocijedene listove osjaka, i miješajući pirajte još oko pet minuta. Umiješajte brašno, mljevenu crvenu papriku i kosani češnjak. Dolijte vodu toliko da sve bude pokriveno i kuhajte dok krumpir ne omekani. Pred kraj posolite, popaprite i umiješajte vrhnje, i prokuhajte. Poslužite vruće.

Žutenica (cikorija, radič)

Zelen koja raste među žitom. Dobro je očistite, pomno pregledajte svaku ružicu i strčić i operite u više voda. Skuhajte u kipućoj vodi i ocijedite. Dok je još vruće, začinite uljem i ohladite. Jede se hladno, zalije kvasinom uz tvrdo kuhana jaja. Na isti način priređuje se i „divlje miješano zelje“.

Varivo od kotrljana

Sastojci: 25 dag korijena kotrljana, 20 dag korijena mrkve, 25 dag krumpira, 1 manja glavica luka, 1 žlica brašna, 2 žlice ulja, 1,5 dl domaćeg vrhnja, kosano lišće peršina, sol, papar.

Na zagrijanom ulju popirajte kosani luk, oprani i na ploškice narezan korijen kotrljana i mrkve. Kad povrće omekša, dodajte kockice krumpira, pospite brašnom i propržite. Nalijte vruće vode tako da povrće bude pokriveno, posolite, popaprite i umiješajte kosani peršin. Kuhajte dok krumpir ne omekša. Na kraju umiješajte vrhnje, prokuhajte kratko, i poslužite.

Varivo od mlade koprive

Sastojci: 2 kg mladih kopriva, 10 dag brašna, 2-3 žlice masti, 2 dl kiselog vrhnja, 1 češanj češnjaka, papar, sol.

Mlade koprive operite, odrežite deblje peteljke, prelijte kipućom vodom (blanširajte), ocijedite i iskošite. Na masti popržite brašno do svijete boje, dodajte kosani češnjak, razmućeno kiselo vrhnje, vode ili juhe i ostavite da kuha 10 minuta. Dodajte pripremljene koprive, papar i sol i pustite da prokuha kratko vrijeme.

Kao prilog poslužite jaja na oko, pripremljeno na uobičajeni način.

U našoj pučkoj kuharskoj tradiciji mlade koprive su nekada bile cijenjena namirnica, no, danas je to pomalo zaboravljeno. Poneka seoska domaćinstva priređuju juhu ili varivo a često hrane koprivama mlade pure i guske, čime pečenke postaju delikatese. U slavonskim graničarskim i podbilogorskim selima, u prolome stoljeću, domaćice su bile pravi majstori u pripravljanju jela od kopriva.

Varivo od koprive

Sastojci: 80 dag listova koprive, 15 dag suhe slanine, 1 žlica ulja, 1 žlica brašna, 1 dl mlijeka, 3 žlice vrhnja, vlasac, sol, papar.

Operite listove koprive i stavite ih kuhati u zavrelu vodu. Nakon nekoliko minuta ocijedite vodu, ali je sačuvajte. Koprivu sitno nasjeckajte. Slaninu narezanu na kockice popržite na ulju, dodajte joj koprivu i prelijte vodom u kojoj je kuhana. Posolite i popaprite. Pomiješajte brašno s mlijekom, dodajte vrhnje, uspite u juhu, pustite da prokuha i na kraju pospite usitnjenim vlascom.

PIRE (KAŠE)

Pire se može prirediti od pojedinog bilja ili njihovih kombinacija koje daju i ukusniji pire. Lišće treba odvojiti od stabljike, dobro oprati i staviti u kipuću vodu da se prokuha 5-10 minuta. Izvadite, ocijedite i sitno nasjeckajte ili sameljite. Na laganu zapršku dodajte pripremljeno bilje, malo popržite (uz stalno miješanje) i dolijte vodu ili juhu od kuhanih rakova. Posolite, dobro promiješajte i kuhajte, uz povremeno miješanje 15-30 minuta.

Kaša od mukinja

Sastojci: plodovi mukinja, šećer, limunov sok.

Plodove mukinja odvojite od peteljki, stavite ih u široku posudu, prelijte s malo vode i kuhajte dok ne omekšaju. Smjesu protisnite kroz sito da otklonite sjemenke i kožu. Dobiveni pire izvažite i dodajte mu šećer u omjeru 1: 0,75 (1kg pirea : 750 g šećera) i limunov sok prema ukusu. Kuhajte na laganoj vatri pola sata. Još vruću kašu ulijte u zagrijane i sterilizirane staklenke, zatvorite ih dvostrukim celofanom i odložite na hladno mjesto. Plodovima mukinje možete dodati i plodove jarebike, gloga ili trnine i pripremiti ih na isti način. Kašu koristite za nadijevanje palačinki i kolača.

Krumpir pire s kiselicom

Sastojci: 1 kg krumpira, 2 dl mlijeka, 1 dag maslaca, 10 dag kiselice, luk, 10 pera vlasca, 4 jaja.

Od krumpira, mlijeka i maslaca pripremite pire. Posebno na maslacu propržite luk, dodajte sitno kovan vlasac i krupnije narezanu kiselicu, nastavite pirjati dok kiselica ne uvene i umiješajte u pire. Dobivenu smjesu stavite u vatrostalnu posudu (nekad je to bila zemljan) premazanu maslacem. U smjesu napravite četiri udubljenja i u svako razbijte po jedno jaje, posolite ih i na svako dodajte maslac. Stavite u pećnicu i pecite dok se jaja ne ispeku. Poslužite vruće.

Pire od kiselice

Sastojci: 1 kg mladih listova kiselice (cecelja), 30-40 dag maslaca, 2 dl kiselog domaćeg vrhnja, sol, papar, 2 žlice mlijeka, 2 žumanjka, nekoliko ploški suhe slanine.

Dobro oprane, sasvim mlade listove stavite u kipuću vodu i kuhajte 10 minuta. Nakon 5 minuta posolite. Skuhane ocijedite, protisnite i stavite na zagrijanu masnoću. Malo pirjajte da ishlapi tekućina. Popaprite, zalijte mlijekom, dodajte žumanjke umiješane u vrhnje. Još malo kuhajte da se zgusne. Ukasite isprženim ploškama slanine i poslužite.

KISELO POVRĆE

Kiselo povrće s mesom

U posudu stavite usitnjeno kiselo povrće u naizmjeničnim redovima sa suhim ili svježim mesom. Među slojeve možete staviti malo začinskog bilja. Zalijte vodom do vrha i kuhajte dok ne omekša. Prije nego je gotovo dodajte svijetlu zapršku (kojoj ste dodali malo usitnjenog povrća i zapržili), promiješajte i kuhajte još do pola sata da se zaprška dobro ukuha.

Motar

Oprani motar kuhajte dvadeset minuta u posoljenoj vodi. Kad se ohladi ocijedite ga i stavite u razrijeđeni ocat (kvasinu). Nakon nekoliko dana kiseljenja spreman je za jelo. Prije posluživanja začinite ga paprom, soli kvasinom i maslinovim uljem. Posebno obogaćuje pršut i sir, kao i salatu od hobotnice.

Šparoge u *ostu* (octu, kvasini)

Vrhove šparoga otkinite, operite i dobro osušiti na krpi. Staviti u manju staklenu teglicu i preliti *vinskim ostom* (kvasina). *Služiti* (poslužite) sa hobotnicom na salatu, *priganim* (friganim) lignjama, crnim rizotom od sipa. Često se koriste kao dekoracija nekom jelu.

POVRĆE S JAJIMA

Fritaja od divljih šparoga

Sastojci: 50 dag divljih šparoga, 15 dag luka, 8 jaja, 0,5 dl ulja (maslinovo), sol, papar.

Opranim divljim šparogama iskidajte rukama mekani dio, na duljinu oko 3 cm. Nasjeckajte luk i popržite ga dok ne postane staklast, dodajte šparoge, posolite, popaprite i pirjajte dok šparoge ne omekšaju. Ulijte razmućena jaja (jajima možete po želji dodati i malo mlijeka). Malo izmiješajte i kad se jaja skrute uklonite s vatre. Poslužite toplo.

Fritaju možete pripremiti i bez luka, šparoge možete kratko prokuhati i nakon toga staviti u hladnu vodu (na taj način ostati će zelene). Kad su šparoge kratko popirjane na zagrijanom maslinovom ulju prelijete ih jajima. Istarsku fritaju najbolje je poslužuje s tartufima ili uljem od tartufa.

Fritaja s bljuštom

Priprema se na isti način kao i fritaja od divljih šparoga.

Fritaja od leprine (*Ruscus aculeatus*; veprina, čeprljika, kostrika, metlika, mišji trn)

Priprema se na isti način kao i fritaja od divlje šparoge

Fritaja s divljim radičem

Sastojci: 50 dag divljeg radiča, 5 dag pancete, 6 jaja, ulje, 10 dag mladog luka, 1 dag češnjaka, sol, papar.

Očišćen i opran divlji radič stavite kuhati u vrelu posoljenu vodu i kuhajte 10 minuta. Ocijedite ga, luk izrežite na sitne komadiće, slaninu (pancetu) na male kockice. Slaninu popržite na vrlo malo ulja, izvadite je i na masnoći popržite luk, vratite kockice slanine i na to dodajte radič, kosani češnjak, papar i sol. Uz miješanje sve zajedno pirjajte i dodajte razmućena jaja. Poslužite toplo.

Fritaju možete „pojačati“ poprženim ploškama kobasice.

Pečena jaja s pasjim lukom

Sastojci: 4 mlada pasja luka (zeleni dio), 8 jaja, 2 žlice maslinova ulja, 2 žlice limunovog soka, sol, papar.

Izmiješajte ulje, limunov sok, sol i papar, dodajte kosani pasji luk i pirjajte na laganoj vatri nekoliko minuta. Umiješajte žlicu hladne vode, pojačajte vatru i propirjajte. Ostavite da se ohladi. Istucite jaja, pomiješajte s ohlađenim pirjanim lukom i sve skupa istresite u duboku tavu. Na laganoj vatri poklopljeno pecite dok se jaja ne stvrdnu. Poslužite uz zelenu salatu.

Omlet s kotrljanom

Sastojci: 4-5 jaja, 10 dag izdanaka kotrljana, 4 mlada luka, 2 poriluka, zeleni peršin, kopar, 1 žlica oraha, sol, papar, maslac.

Oprane izdanke kotrljana ocijedite i iskošite. Poriluk i mladi luk narežite na kolutiće sa zelenim dijelom. Istucite jaja i u njih umiješajte kotrljan, poriluk i luk, kosane orahe, kosani peršin i kopar. Posolite i popaprite. Smjesu izlijte u vatrostalnu posudu (nekad zemljanu) premazanu maslacem (nekad mašću ili maslinovim uljem). Pecite u pećnici zagrijanoj na 180 °C. Prvo poklopljeno oko pola sata i otklopljeno 10-15 minuta da omlet dobije koricu. Posluživalo se vruće ili ohlađeno.

Divlja riga s grahom i jajima

Sastojci: 2 šake divlje rige, 30 dag kuhanog graha, 3 žlice maslinova ulja, 2 žumanjka, sol, papar.

Listove divlje rige operite i stavite kuhati u malo kipuće vode. Kad omekšaju ocijedite ih, pomiješajte s grahom i stavite na ugrijano ulje. Polijte malo tople vode, posolite i popaprite i pirjajte na laganoj vatri nekoliko minuta. Izmiješajte žumanjke sa žlicom vode, ulijte u povrće, zagrijte i pustite da se zgusne.

Jaja s vlascom

Izlupajte 7 jaja u dubokom tanjuru, dodajte 4 žlice mlijeka, 3 žlice kosanog vlasca, sol i papar po ukusu. Zagrijte masnoću i ispecite jaja uz miješanje, istresite na pladanj, posipajte ribanim ovčjim sirom i poslužite uz zelenu salatu i crno vino.

Omlet s kaduljom

Sastojci: 20 svježih, mladih vrškova listova kadulje, 10 dag brašna, 3 jaja, 2 dl piva, 1 žlica ulja, ulje za pečenje, sol.

U dobro razmućena jaja dodajte brašno, pivo, ulje i cijele listove kadulje. Smjesu ulijte na zagrijanu masnoću u tavi. Vodite računa da su listovi kadulje jednako raspoređeni. Pecite polagano i poslužite vruće.

Žutonica (maslačak) s jajima

Sastojci: 1 kg mlade žutovice (maslačak), 3 krumpira, 3 jaja, 2 dl maslinova ulja, papar, sol.

„Pofurite“ obarite žutovicu (maslačak) u vreloj vodi. Procijedite i u istoj vodi skuhajte krumpir i jaja. Krumpir ogulite, jaja očistite (skinite ljusku) i pomiješajte sva zajedno tako da i vilicom sve usitnite. Dodajte na kraju žutovicu i promiješajte. Prelijte s maslinovim uljem i vruće ili hladno poslužite.

Omlet s pazijom (mišancom)

Sastojci: 0,50 dag pazije (mišance), 1 dl maslinova ulja, 10 dag mesne kobasice, 6 jaja, 0,5 dl mlijeka, sol, papar.

Skuhajte paziju i procijedite. Zagrijte maslinovo ulje i na njemu popržite s obje strane izrezanu mesnatu kobasicu da uhvati koricu. Dodajte skuhanu paziju, prelijte s razmućenim jajima pomiješanim s mlijekom, popaprite i posolite, i ispecite.

Fritaja s koprivama

Sastojci: 20 dag kopriva, 8 jaja, 3 dag pinjola, 0,5 dl mlijeka, 5 dag ribanog ovčjeg sira, 5 dag maslaca, sol, papar.

Koprive operite i skuhajte u posoljenoj vodi, ocijedite i iskošite na grubo. Umutite jaja, dodajte pinjole, sir, mlijeko, začinite i dodajte koprive. Zagrijte maslac, ulijte smjesu i ispecite u zagrijanoj pećnici na 180 °C desetak minuta. Ovako pripremljen fritaja poslužila se uz kiselo mlijeko.

„FRIGANO“ (prženo) POVRĆE

Povrće očistite, operite i stavite kuhati u vrelu slanu vodu. Nakon 5-10 minuta kuhanja izvadite i ocijedite. Na ugrijano ulje u tavi dodajte nasjeckani češnjak, ocijeđeno povrće, posolite, popaprite i uz povremeno miješanje pirjajte oko 5 minuta. Poslužuje se kao prilog.

Blitva s rajčicom i krumpirom

Sastojci: 1 kg blitve, 30 dag krumpira, 30 dag rajčice, 1 glavica luka, 1 vezica peršina, 2 češnja češnjaka, 1 dl ulja, sol, papar.

Blitvu očistite, operite i skuhajte u malo posoljene vode. Posebno skuhajte krumpir u kori, zatim ga ogulite (kad se ohladi) i narežite na kockice. Rajčicama ogulite kožicu (prvo ih prelijte s malo vruće vode), očistite ih od sjemenki i narežite na komadiće. U posudi zagrijte ulje, propirjajte luk izrezan na sitno, sjeckani peršin i zdrobljeni češnjak. Dodajte rajčice, pirjajte oko pola sata, a tada dodajte kuhanu narezanu blitvu. Osolite i popaprite po ukusu i poklopljeno pirjajte dok povrće sasvim omekša. Češće promiješajte i po potrebi dolijte tople vode.

Frigani divlji radič

Sastojci: 80 dag radiča, 1,2 dl ulja, 1 dag češnjaka, papar, sol.

Radić očistite, operite i stavite kuhati u vrelu slanu vodu. Nakon 5-10 minuta kuhanja ocijedite. U ugrijanu zemljanu posudu s uljem dodajte kosani češnjak, ocijeđeni radič, posolite i popaprite i uz povremeno miješanje pirjajte još 5 minuta. Poslužite kao prilog uz pečeno meso janjetine, kozlića ili neko drugo meso.

GLAVNO JELO

Pržene kozice (škriljuni) na prženoj rikoli

Sastojci za jednu osobu: 10 dag repova kozica, 5 dag rikole, 5 dag oštrog brašna, prstohvat soli.

Repove kozica operite, osušite, uvaljajte u brašno i pržite u dubokom ulju tri minute. Izvadite ih, ocijedite i stavite na tanjur. Rikolu operite, posušite i pržite u dubokom ulju dvije minute da budu hrskave te je stavite pored kozica. Začinite limunom i odmah poslužite.

Oslić s čimulom, krumpirom i rajčicom

Sastojci: fileti oslića, 1 dl maslinova ulja, sol, 40 dag čimule, 20 dag krumpira, 1-2 rajčice.

Čimulu očistite, prelijte kipućom vodom (blanširajte) ostavite oko 5 minuta, i ocijedite. Skuhani krumpir izrezana na kockice i rajčicu (također izrezanu na kockice) pomiješajte, dodajte čimulu, posolite i prelijte maslinovim uljem. Filete oslića posolite i ispecite na laganoj vatri na maslinovom ulju. Poslužite na podlozi od čimule, krumpira i rajčice, sve pošćropljeno maslinovim uljem.

Čimula; iskričavozeleni listovi nježnih izdanka lisnatog povrća, „pupoljci“: kupusa, kelja, raštike te brokule. Soćni, slatkastogorkog okusa, izdanci (osim raštike koja je gorkasta i podsjećća na divlju šparogu) proljetno je kratkotrajno povrće, od kojeg se pripravljjaju ukusne juhe, prilog uz ribu ali i raskošni prilog mesnim jelima.

Filet šćrpine s motarom (matarom) i kozicama

Sastojci: 1 kg fileta šćrpine, 20 dag kozica, 1 dl maslinova ulja, 1 svežnjić motara, papar, sol, češanj češnjaka.

Mlade izdanke motara prelijte kipućom vodom (blanširajte) i ostavite u njoj 3 do 5 minuta (da izgube oporost) i ocijedite. Filete popržite na maslinovu ulju, posolite i popaprite. Kozice lagano popržite na maslinovu ulju uz dodatak papra, soli i kosanog češnjaka. Kad su pržene stavite ih 2 do 3 minute u pećnicu na 180 °C da se zapeku (to je novi dodatak u pripremanju ovog jela). Na tanjur stavite kozice, na njih prženi filet šćrpine, pošćropite uljem i prekrijte motarom.

Pljukanci sa šparogama

Sastojci: brašno, vruća voda, sol, maslinovo ulje, šparoge

Od brašna, soli i vruće vode umijesite tvrđe tijesto. Otkidajte komadiće, istrljajte/oblikujte ih među dlanovima u oblik vretena (drveni obli štapić, na krajevima šiljast, a u sredini deblji; - valjušak). Kratko prokuhajte u posoljenoj vodi. Na zagrijanom ulju lagano popržite isjeckane komadiće šparoga i po potrebi dolijte malo mlake vode. Kad omekšaju, ali po zubima još uvijek se mora osjetiti struktura biljke, dodajte procijeđene pljukance, još malo sve zajedno promiješajte i 2-3 minute propirajte na jačoj vatri.

Šparoge s vrhnjem

Šparogama skinite kožicu od vrha prema dolje (opreznom s najboljim dijelom – vrhom). Donji dio, drvenast i gorak odstranite. Šparoge operite, skupite u svežnjić, zavežite koncem i stavite u posudu s vrućom vodom u koju ste stavili istu količinu šećera i soli. Kuhajte dok šparoge ne omekšaju. Izvadite ih, odstranite konac, stavite ih u posudu namazanu maslacem i posutu krušnim mrvicama (prezlima). Prelijte vrhnjem i još pospite krušnim mrvicama. Pecite oko dvadeset minuta.

Krpice sa srijemušom

Sastojci: 10 dag srijemuša, 15 dag tjestenine (krpica), 15 dag suhe slanine, 4 jaja, 1 veći luk, 2 žlice ulja, sol, papar, krušne mrvice.

Tjesteninu skuhaite u slanoj vodi i dobro ocijedite. Na žlici ulja popržite sitno kosani luk i ostavite da se ohladi. Sitno narezan srijemuš pomiješajte s tjesteninom, poprženim lukom, slaninom izrežanom na kockice, posolite i popaprite. Sve stavite u posudu za pečenje u koju ste nauljili i posuli krušnim mrvicama. Prelijte razmućenim jajima, stavite u pećnicu i na 200 °C pecite 40 do 50 minuta, dok se ne stvori hrustava korica.

Juneći medaljoni sa šparogama

Sastojci: 80 dag juneće pisanice, 30 dag šparoga, ulje, brašno, sol, papar, vrhnje za kuhanje.

Pisanicu izrežite na osam komada, malo potucite i oblikujte medaljone. Zatim ih posolite, popaprite, pobrašnite i popržite na vrućem ulju. Nakon toga prelijte ih temeljcem skuhanim od goveđih kostiju ili juhom. Dodajte iskidane šparoge i pirajte na laganoj vatri dok šparoge ne omekšaju. Pri kraju dodajte vrhnje i poslužite s rižom ili kuhanim krumpirom.

Tjestenina s listovima osjaka

Sastojci: 50 dag mladih listova osjaka, 1 mala glavica luka, 1 mrkva, 5 dl mesne juhe, 1 žumanjak, 2,5 dl mlijeka, 2 žlice ulja, 2 žlice ribanog ovčjeg sira, 30 dag tjestenine, sol.

U malo vode skuhajte mlade listove, ocijedite ih i sitno iskošite. Na zagrijanom ulju popirajte luk i mrkvu narezanu na tanke kolutove, dodajte usitnjene listove osjaka, posolite, podlijte juhom i kuhajte 10 minuta. Posebno u posoljenoj vodi skuhajte tjesteninu, procijedite i stavite u duboku tavu. Pomiješajte s povrćem, podlijte mlijekom s tučenim žumanjkom i stavite na vatru. Kad se jelo počne zgušnjavati, pospite ribanim sirom i poslužite uz zelenu salatu.

Tjestenina s kaparima

Sastojci: 40 dag makarona, korica 1 limuna, 3 žlice usoljenih kapara, 6 žlica maslinova ulja, sol, papar.

Skuhajte tjesteninu. Kapare isperite pod tekućom vodom, nasjeckajte, zgnječite vilicom i pomiješajte s ribanom koricom limuna. Smjesu stavite u zdjelu, dodajte maslinovo ulje i dobro promiješajte. Umiješajte makarone i začinite solju i paprom. Poslužite.

Janjeći odresci od mente

Sastojci: 8 janjećih odrezaka s kostima, 2 češnja češnjaka, 1 žlica maslinova ulja, ½ žličice grubo mljevenog papra, 2 žlice kvasine, po 1/3 šalice kosanog svježeg metvičina lišća i peršinova lišća, 2 žlice limunovog soka, 1/2 šalice mljevenih oraha, ¼ šalice maslinova ulja.

Pomiješajte zgnječeni češnjak, kvasinu, 1 žlicu maslinova ulja i papar. U plitku posudu složite odreske, prelijte ih marinadom, okrenite ih i ostavite odstajati 2-4 sata u hladnjaku. Pola sata prije pripremanja izvadite ih da se ugriju na sobnu temperaturu, i ispržite ih na roštilju sa svake strane po 4 minute.

Umak pripremite ranije: mikserom izmiješajte češnjakom, peršin, metvicu, limunov sok i sol, i dodajte mljevene orahe. Umiješajte maslinovo ulje uljevajući polako u zdjelicu za umak.

Umak možete pripremiti i od: ¼ šalice kosanog lišća metvice, ½ šalice kvasine, 1 žlice šećera u prahu (nekad su stavljali malo meda). Rastopite šećer (med) u kvasini, prelijte preko lišća metvice i ostavite da odstoji pola sata na kraju štednjaka (tako su grijali nekada jelo na štednjaku na drva).

Posluživanje: na svaki odrezak stavite po jednu žličicu umaka i odmah poslužite.

Poslušajte ovo je istina, najbolje je meso janjetina. Njega hrani kupina i drača volim njega nego koromača

(pučka pjesma iz Paga)

Žličnjaci od krumpira s bljuštom i bukovačama

Sastojci: 2 vezice bljušta, 25 dag krumpira, 15 dag brašna, 2 jaja, 20 dag bukovača, ½ glavice luka, 3 češnja češnjaka, 2 žlice maslinova ulja, sol, papar, malo suhog bijelog vina.

Krumpir kuhajte s ljuskom u slanoj vodi. Kada se malo ohladi, ogulite i pasirajte u pire. Ostavite da se ohladi. U pire dodajte 1 jaje, i brašno. Posolite. Umijesite srednje čvrsto tijesto. Oblikujte žličnjake i kuhajte 7-10 minuta u vreloj slanoj vodi, na laganoj vatri. Bljušt operite, odvojite mekane vrhove i kratko prokuhajte u slanoj vodi. Procijedite, uronite u hladnu vodu (obično se stavlja još i kocke leda) kako bi ostala lijepa zelena boja i ocijedite. Bukovače narežite na tanke rezance. Luk nasjeckajte i popržite na ulju. Dodajte bukovače i pirajte oko 5 minuta podlijevajući vinom. Posolite, popaprite i dodajte bljušt. Poslužite sa žličnjacima.

Pazija *pod uje* (na ulju)

Prvo se dobro otrese zemlja s ubranog bilja, nakon toga odstrani uvelo lišće, odreže korijen, dobro opere i stavi kuhati s dvije oguljene *patate* (krumpira) u vrelu i posoljenu vodu. Može se kuhati i bez krumpira. Pazija je gotova kad su patate kuhane. Začinjava se kao i svo povrće *podulje* s malo soli (*sa mrcu soli*), maslinovim uljem i dvije *ožice* (žlice) vode u kojoj se kuhala. Kuhanu i začinjenu paziju dobro je ostaviti da počine prije jela najmanje dvije do tri ure tada se svi okusi lijepo prožmu, i tada se izmiješati sa 10 dag kuhanog slanutka. Dobro ohlađenoj paziji može se dodati tvrdo kuhano jaje i *osta* (kvasine, ocat) tada se dobije ukusna salata.

Kompir i fažol

Sastojci: 1 glavica luka, malo masti (danas maslinovo ulje) 5 dag pancete, pire rajčice, 2 češnja češnjaka, žlica brašna, 50 dag fažola (graha), 20 dag kompira (krumpira), 50 dag kuhane koprive, sol, papar.

Luk sitno isjeckajte i pirajte ga na malo masti (ili ulja). Kad zacakli dodajte pancetu narezanu na kockice, malom pirea od rajčice, kosani češnjak, žlicu brašna i sve zajedno kratko propirajte i podlijte temeljcem ili toplom vodom. Ostavite da zakuha. Posebno skuhaite prethodno namočen grah i pola ispasirajte u maneštru (juhu), a pola ostavite cijelog. Na kockice narežite krumpir i dodajte u maneštru, kao i koprivu. Začinite. Sve zajedno kuhajte dok se krumpir ne skuha do kraja, oko 15 minuta.

Patka na koprivi

Sastojci: divlja patka srednje veličine, 1 kg kopriva, 2 kocke šećera, 2 glavice luka, 3 - 4 žlice brašna, 2 žlice mljevene crvene paprike, lišće peršina, 2 žlice masti, sol, papar.

Prokuhanu patku stavite na zagrijanu mast i pržite na nasjeckanom luku u koji ste stavili šećer. Pržite dok dobro ne omekša. Kuhane koprive nasjeckajte i propržite na brašnu, dodajte mljevenu crvenu papriku i nasjeckani peršin. Zalijte juhom u kojoj se kuhala patka. Koprive stavite u zemljanu posudu, patku namažite mašću od prženja i s ostatkom masti pecite u pećnici. Tijekom pečenje okrećite je da dobije lijepu rumenu boju sa svih strana.

Piletina s fužima i koprivom

Sastojci: 40 dag pileline, 20 dag kuhane koprive, 50 dag fuža, mast (danas maslac i maslinovo ulje), češanj češnjaka, sol, papar.

Koprive operite i stavite u posoljenu kipuću vodu na nekoliko minuta da se kratko prokuhaju. Ocijedite i nakratko je umočite u ledenu vodu (naše bake nisu znale za ovaj postupak kako bi koprive ili drugo zeleno povrće nakon kuhanja zadržalo svoju lijepu zelenu boju). Na tavi zagrijte maslac (nekad mast) i dodajte prethodno kuhane fuže (ili neku drugu tjesteninu), koprivu, začinite solju, paprom, poprskajte maslinovim uljem (nekada to nisu radili) i pospite kosanim češnjakom. Sve zajedno promiješajte „,okrenite“, dva tri puta. Posebno ispecite piletinu narezanu na manje komade te poslužite uz fuže s koprivom.

Fuži: 40 dfag brašna, 2 jaja, 2 žlice ulja (ili mast kao nekad), sol.

Umijesite tijesto, razvaljajte što tanje, izrežite na kvadratiće 4x4 cm, dva suprotna ruba pritisnite da se zalijepe i skuhaite u slanoj vreloj vodi.

Ova dva naputka (recepta) su dokaz da su i gorani koristili koprivu kao prehrambenu namirnicu.

PRILOZI

Kuhani komorač (koromač)

Sastojci: 2 dl vode, 2 dl bijelog vina, 1 dl maslinovog ulja, list lorbera, sok od limuna, nekoliko zrna papra, sol, 75 dag očišćenog komorača.

Kada tekućina sa svim sastojcima zavri, dodajte komorač i kuhajte 40-50 minuta. Ostavite da se ohladi u vodi od kuhanja. Zauljite toplom masnoćom i promiješajte. Poslužite kao prilog. Možete ga posuti s ribanim sirom.

Pirjani komorač

Sastojci: 1 kg komorača, 8 dag maslaca, 3 dl juhe, sok limuna, sol, papar.

S komorača skinite tvrde vanjske listove, jer se za jelo koriste samo debeli mesnati unutrašnji listovi. Gomolje s kojih ste skinuli vanjske listove operite i razrežite po dužini. U veću „teću“ stavite maslac, zagrijte i složite komorač i pirjajte na vrućem maslacu 10 minuta, posolite, poparite. Prelijte juhom i pirjajte na laganoj vatri dok ne omekša (pola sata). Radi ugodnijeg okusa dodajte malo limunovog soka.

Zaprženi komorač

Sastojci: 1 kg komorača, 6 žlica ribanog ovčjeg sira, 3 žlice mrvica, 10 dag maslaca (narezanog na tanke listiće), sol, voda.

Komorač očistite i operite (pripremite kao i za pirjan komorač). Gomolje razrežite na pola po dužini i kuhajte u slanoj vodi oko pola sata, a kad omekša, ocijedite. Vatrostalnu posudu (nekad zemljana) namažite maslacem, naslažite ocijeđeni komorač, pospite sirom i mrvicama i na sve to dodajte usitnjeni maslac. Pecite 15-20 minuta, u zagrijanoj pećnici, na 200 °C.

Komorač na lešo

Sastojci: 75 dag komorača, 8 dag maslaca, sol, voda.

Komorač očistite i operite. Gomolje razrežite na pola po debljini i kuhajte u slanoj vodi dok ne omekšaju, a zatim ih izvadite i ocijedite. Zagrijte pladanj i na njega složite komorač i prelijte ga vrućim maslacem. Ukrasite ga sitno isjeckanim svježim lišćem komorača.

Nabujak od kopriva

Mlade izdanke kopriva operite, skuhaite, sameljite i u njih umiješajte svježi kravliji sir, kruh namočen u mlijeko. Ispecite kao svaki drugi nabujak ili ispecite kao odreske.

Kriške kruha s koprivama

Sastojci: 25 dag kopriava (koje ste već ranije „pofurili“ –blanširali, i usitnili), 2 žlice tvrdog masnog ovčjeg sira, 2 jaja, 1 češanj češnjaka, sol, papar, 1,5 dl vrhnja, kriške starog kruha.

Namazani pleh (nekad mašću, danas maslacem ili uljem) pospite kosanim češnjakom, stavite kriške kuha i pospite već ranije pripremljenim koprivama. Preko kopriava slažite kolutove jaja i preko jaja ribani sir. Posolite, prelijte vrhnjem i pecite u zagrijanoj pećnici 10-12 minuta da se zapeče. Poslužite vruće.

U svakom naputku s koprivama, koprive možete zamijeniti špinatom.

Rezanci od mladih kopriava

Sastojci: 25 dag mladih kopriava, 50 dag brašna, 10 dag maslaca, 2 jaja, 2 dl vrhnja, sol.

Mlade koprive prelijte vrelom vodom, ocijedite, nasjeckajte na sitno i zamijesite s brašnom i jajima. Tijesto razvaljajte kao za široke rezance i izrežite rezance, posušite i skuhaite u slanoj vodi. Ocijedite, stavite na maslac i vrhnje, poslužite kao prilog.

Krumpir s koromačem (komorač)

Sastojci: 80 dag krumpira, 60 dag koromača, maslinovo ulje, papar, sol.

Krumpir izrežite na kocke i kuhajte u vrućoj slanoj vodi zajedno s opranim i izrezanim koromačem. Kuhajte dok ne omekša, ocijedite i začinite uljem i paprom. Poslužite uz mesna jela.

Matar na lešo s jajima, tikvicama, krumpirom i kaparima

Sastojci: lišće i grančice mladog matara, krumpir izrezan na kockice, tikvice, 1 tvrdo kuhano jaje, šaka kapara, maslinovo ulje, sol, papar.

Matar kuhajte zajedno s krumpirom i komadićima tikvica. Kada je kuhano procijedite, dodajte usitnjeno jaje i sve dobro izmiješajte. Dodajte kapare, zalijte maslinovim uljem, posolite i popaprite.

Poslužuje se najčešće uz škarpinu s gradele.

Morska loboda u padeli

Sastojci: 40 dag lobode, 15 dag krumpira, 2 češnja češnjaka, 1 dl ulja, sol, papar.

Očišćeno i oprano lišće lobode kuhajte u vreloj slanoj vodi oko 10 minuta i ocijedite. U posebnoj posudi skuhaite oguljen cijeli krumpir (ako je velik izrežite ga na pola) dok ne omekša. Na ugrijano ulje dodajte nasjeckani češnjak i ocijeđenu lobodu i krumpir. Posolite, popaprite i pirjajte još nekoliko minuta. Poslužite kao prilog mesnom jelu.

Šparožina

Kuhajte šparoge u posoljenoj kipućoj vodi oko 15 minuta. Dobro ocijedite, zauljite i ohladite. Jede se hladno, poliveno kvasinom i ukrašeno tvrdo kuhanim jajima.

Blitva s bobom

Sastojci: 1 kg blitve, 0,5 kg mladog boba, 3 češnja češnjaka, 1 dl maslinova ulja.

Blitvu i bob skuhaite posebno. Na maslinovu ulju zažutite sitno sjeckani češnjak, pa dodajte blitvu i bob koje ste zgnječili kao pire. Dobro promiješajte.

Kopriva s krumpirom

Sastojci: 60 dag kopriva, 40 dag krumpira, 1 dl ulja, 1 dag češnjaka, sol, papar.

Lišće mlade koprive očistite, operite i stavite da se kuha u slanoj vodi oko pola sata. Kuhano ocijedite, i na daski iskošite (kao špinat). Oguljen i na ploške izrezan krumpir posebno skuhaite u slanoj vodi i ocijedite. Na ugrijano ulje dodajte kosani češnjak, koprivu, krumpir, sol i papar, i miješajući pirjate nekoliko minuta. Poslužite kao prilog uz mesna jela.

Domaći rezanci s kaduljom

Sastojci *za rezance*: 30 dag brašna, 3 jaja, 4 g soli; *za preljev*: 6 dag pasirane skute, 3 žumanjka, 6 dag ribanog ovčjeg sira, 16 dag pršuta, 10 listića kadulje, 100 ml janjeće juhe, 3 dag maslaca, sol, papar.

Od brašna, jaja i soli zamijesite tijesto tanko razvaljajte i narežite na rezance široke 1 centimetar. Prokuhaite juhu s pet listova kadulje sitno isjeckanih. Dodajte maslac te maknite s vatre. Kremasto izmiješajte skutu i žumanjke uz dodatak ribanog sira. Dobivenu smjesu pomiješajte s kaduljom i juhom. Kuhajte rezance u kipućoj vodi jednu minutu te ocijedite. Prelijte kuhane rezance smjesom i izmiješajte ih uz dodatak preostalih listića kadulje i pršuta izrezana na tanke pravokutnike.

Palenta od koprive sa skutom

Sastojci: 0,5 kg palente, 3 dl kozje svježe skute, 1 dl kiselog vrhnja, 1 dl slatkog vrhnja, 0,5 kg listova mlade koprive, sol, sok limuna, malo šećera, 2 jaja.

Skuhajte ne pregustu palentu i istresite je na zamašćeni lim (pleh) i visini od 1 cm. Od skute napravite namaz s dodatkom prstohvata soli i vrhnja. Listove kopriva operite i stavite u 2 litre uzavrele posoljene vode. Kuhajte 5-10 minuta. Procijedite, dodajte nekoliko kapi limuna (koprivama ćete sačuvati lijepu zelenu boju) i usitnite. Smjesi kuhane koprive dodajte malo šećera i jedan decilitar slatkog vrhnja, 2 jaja i kratko propirajte u tavi. Na polovicu ohlađene palente stavite smjesu kopriva, smjesu skute, poklopite drugom polovicom palente. Izrežite u rombove i nakratko zapecite u pećnici. Možete poslužiti toplo i hladno.

Šulac s maslacem

Sastojci: 50 dag mladih izdanaka, 6 žlica rastopljenog maslaca ili ulja, sol.

Mlado povrće operite, prelijte kipućom vodom i kuhajte dok ne omekša. Pred kraj kuhanja posolite. Procijedite i prelijte rastopljenim maslacem. Poslužite kao prilog uz ribu ili jaja.

Popečki od kotrljana

Sastojci: 50 dag mladih listova i izdanaka kotrljana, 1 mala glavica luka, 2 češnja češnjaka, 3 bjelanjka, 5 žlica krušnih mrvica, 3 žlice ribanog ovčjeg sira, origano, sol, papar, maslac.

Operite listove i izdanke, ocijedite ih i nasjeckajte. Usitnite luk i češnjak, a bjelanca istucite. Sve sastojke izmiješajte, dodajte mrvice, ribani sir, razmravljeni i osušeni origano, posolite i popaprite, rukom dobro oblikujte popečke. Poslažite ih u posudu za pečenje koju ste prethodno namazali masnoćom. Pecite u pećnici na 200 °C oko pola sata. Popečke poslužite uz kiselo mlijeko za večeru ili uz zelenu salatu, kao što se to nekada radilo.

Popečki od divljeg poriluka

Sastojci: 1 kg divljeg poriluka, nekoliko žlica maslinova ulja, sol, papar, 1 češanj češnjaka, brašno, 1 jaje, nekoliko žlica krušnih mrvica (prezli).

Divlji poriluk prokuhajte u posoljenoj vodi i dobro procijedite. Narežite na sitno, dodajte sol, papar i usitnjeni češnjak. Smjesu dobro izmiješajte i oblikujte okrugle odreske – popečke. Uvaljajte ih u brašno, razmućeno jaje, i krušne mrvice. Pržite u zagrijanom ulju i odložite na papir da upije suvišnu masnoću.. Poslužite kao prilog uz željeno jelo ili kao samostalno jelo, kao što su to nekad i radili.

Morska blitva na dalmatinski način

Sastojci: 75 dag morske blitve, 4 žlice maslinova ulja, 2 češnja češnjaka, sol, papar.

Mlade listove morske blitve dobro operite i stavite kuhati u mnogo kipuće vode. Neka vrije u nepokrivenoj posudi sve dok ne omekšaju, a pred kraj kuhanja ih posolite. Ocijedite vodu i još vruću blitvu polijte uljem i začinite paprom i kosanim češnjakom. Poslužite kao obavezan prilog uz pečenu ili prženu ribu.

Cvatovi barice s maslinovim uljem

Sastojci: 8 šaka cvjetnih pupoljaka barice, 5 žlica maslinova ulja, sol, papar.

Pažljivo uberite grozdaste nakupine s cvjetnim pupoljcima barice, brzo ih operite pod tekućom vodom, te stavite u uzavrelu vodu. Neka kuhaju 3 minute. Izvadite ih, vodu bacite i ponovite postupak. Cvjetice dobro ocijedite, stavite ih na zagrijani pladanj (za posluživanje), posolite, popaprite i prelijte maslinovim uljem. Poslužite toplo kao prilog.

Okruglice (knedli) od srijemuša



Sastojci: 50 dag nemasnog kravljeg sira, 3 jaja, 20 dag brašna, 8 dag srijemuša, sol, papar.

Sve sastojke zajedno zamiješajte s jušnom žlicom i podijeliti u iste porcije. Oblikujte okruglice i pržiti ih u vrelom ulju. Poslužite uz kiseli kupus.

Žličnjaci s koprivom

Sastojci: 20 dag suhog kruha bez kore, 30 dag kopriva, 2 jaja, 2 dl mlijeka, 5 dag maslaca, 5 g brašna, 30 dag ribanog ovčjeg sira, 10 dag mladog ovčjeg sira, 5 listića kadulje, krušne mrvice, sol, papar.

Koprive skuhaite u malo vode, ocijedite i sitno iskošite. Kruh zdrobite, ulijte mlijeko, dodajte razmućena jaja i na usitnjen sir. Promiješajte i dodajte krušne mrvice, brašno i začine. Žlicu namočite u hladnu vodu i od smjese uzimajte žlicom buduće žličnjake i stavite ih kuhati u vrelu posoljenu vodu. Svaki put žlicu ohladite u vodi. Kad žličnjaci isplivaju na površinu izvadite ih, ocijedite, pospite sirom u rastopljenim maslacem u koji ste umiješali usitnjenu kadulju. Poslužite uz ovčetinu.

SALATE

Salata od blitve

Blitvu očistite, operite, te izrežite na manje komade. Kad voda, što ste je posolili, provri, stavite blitvu i kuhajte dok ne omekša. Ocijedite i ohladite. Začinite uljem, kvasinom, solju, paprom i nasjeckanim češnjakom.

Salata od divlje rige s krumpirom

Sastojci: 35 dag divlje rige, 35 dag krumpira, 4 žlice ulja, 3 žlice kvasine (vinskog octa), češanj češnjaka, sol, papar.

Divlju rigu očistite, dobro operite, ocijedite i nasjeckajte te pomiješajte s ploškama kuhanog krumpira. U zdjeli za salatu povrće začinite uljem, kvasinom, solju i paprom, pospite sitno kosanim češnjakom, dobro izmiješajte i odmah poslužite.

Salata od matara

Oprano lišće osušite, radi isparavanja eteričnih ulja. Prije korištenja dobro operite u nekoliko voda, posolite i začinite octom i uljem.

Zakiseljeni matar

Kuhajte ga 15 do 20 minuta u posoljenoj vodi. Ohlađeno lišće ocijedite i stavite u razrijeđenu kvasinu. Nakon nekoliko dana kiseljenja spreman je za jelo. Prije posluživanja začinite ga paprom, soli, kvasinom i maslinovim uljem. Poslužuje se uz, najčešće, pršut i sir, kao i uz salatu od hobotnice.

Zakiseljeni matar i kapari u kvasini

Skuhajte zajedno ili posebno grančice matara i pupoljke u morskoj vodi. Ohlađene prelijte kvasinom i čuvajte tjedan-dva dok se ne ukisele.

Salata od maslačka sa slaninom

Potrebno je 15 dag listova maslačka, 10 dag dimljene slanine, glavica luka, papar, sol i vinski ocat.

Listove maslačka dobro operite, ocijedite i stavite u zdjelu za salatu. Začinite solju, paprom, vinskim octom i dobro promiješajte. Slaninu izrežite na kockice, popržite tako da postane hruskava. Masnoćom koju je slanina pustila prelijte salatu. Lukom rezanim na prstenove ukasite. Salatu nije potrebno soliti ako je slanina dovoljno slana.

Salata od maslačka s krumpirom i jajima

Potrebno vam je 20 dag maslačka, 2 krumpira srednje veličine, 2 jaja, ocat i ulje.

Krumpir skuhaite, ogulite i narežite na ploške. U posudi za salatu izmiješajte s dobro očišćenim listovima maslačka. Posolite, popaprite i začinite octom i uljem. Kod miješanja pazite da se krumpir suviše ne usitni. Ukrasite tvrdo kuhanim jajima izrezanim na ploške.

Salata od krumpira, maslačka i medvjedeg luka

Sastojci: 4 krumpira, listovi maslačka (cvijet za dekoraciju), listovi medvjedeg luka, nekoliko stabljika mladog luka, 2 – 3 rotkvice.

Krumpir skuhaite, narežite na ploške, začinite uljem octom i solju, dodajte svježe ubrane, oprane i kosane listove maslačka i medvjedeg luka. Popaprite i dodajte usitnjene rotkice i mladi luk.

Salata od samoniklih šparoga

Sastojci: svežanj samoniklih šparoga, 6 jaja, 0,5 dl maslinova ulja, malo kvasine (octa), sol, papar.

Šparogama odrežite tvrdi dio peteljke, operite ih i stavite kuhati zajedno s jajima. Tvrdo kuhana jaja narežite na kolutiće, pomiješajte s kuhanim i ocijeđenim šparogama i sve začinite s maslinovim uljem, octom, soli i paprom. Dobro promiješajte i poslužite.

Salata od trnka

Trnak (kolotrk, skolab, poljska sikavica, brmeč, vekeš) je samonikla biljka koja se bere na oranicama. Priprema se na salatu sama ili zajedno s kuhanim krumpirom ili kuhanim jajima, isti kao rokulja (riga, rikula) ili radič.

Salata od kozica, rikule i maslina

Sastojci: 30 dag svježe rikule, 35 dag kozica, 4 tvrdo kuhana jaja, 2 rajčice, 20-tak crnih maslina bez koštica, maslinovo ulje, kosani peršin, sol, papar.

Repove kozica kuhajte 3-4 minute u posoljenoj vodi. Na dno zdjele posložite listove rikule, preko njih tanko rezane ploške rajčice, na četvrtine izrezana jaja te repove kozica. Posolite, popaprite, poprskajte maslinovim uljem i ukrasite maslinama i pospite kosanim peršinom.

Salata od šparoga

Sastojci: šparoge, češnjak, maslinovo ulje, vinski ocat, sol, papar

Očistite šparoge dok je stapka mekana i prokuhajte ih. Očistite češnjak i iskošite. Kuhane šparoge procijedite i začinite češnjakom, uljem, octom, soli i paprom. Po želji možete dodati i izrezana tvrdo kuhana jaja.

Salata od šparoge i maslina

Sastojci: 40 dag divljih šparoga (ili iz staklenke), 0,5 dl kiselog vrhnja, 3 tvrdo kuhana jaja, sok jednog limuna, 1 žlica kisanog peršina, 8 listova zelene salate, 16 crnih maslina, sol, papar, kvasina (vinski ocat).

Ako su svježe, šparoge kuhajte u slanoj vodi, one iz staklenke ocijedite. Narežite ih na komadiće, a tvrdo kuhana jaja grubo narežite. Pomiješajte kiselo vrhnje s paprom, sokom limuna, kvasinom, solju i peršinom. Prelijte preko šparoga i jaja te lagano izmiješajte. Poslužite na komadićima zelene salate i ukrasite maslinama.

Kapari u octu

vidi: zimnica - kapari

Salata od koprive

Sastojci: 40 dag listova koprive, 1 žlica octa, 5 žlica domaćeg vrhnja, 1 jaje, sol, papar.

U vrelu vodu stavite kuhati oprane mlade listove koprive. Nakon pet minuta ocijedite ih, ohladite i usitnite. Posolite, popaprite, dodajte ocat i dobro promiješajte. Tvrdo kuhana jaje narežite na ploške, složite ih po salati i prelijte vrhnjem.

Salata od barice s krumpirom

Sastojci: 20 dag barice, 50 dag krumpira, 1 glavica luka, 3 žlice ulja, 2 žlice kvasine (vinski ocat), sol, papar, šećer.

Listove barice dobro operite, ocijedite i osušite. Krumpir skuhaite u ljusci, ogulite i narežite na ploške. Začinite ga solju, uljem, kvasinom i paprom, dodajte 2 žlice vode i pospite s malo šećera. Dobro izmiješajte te u krumpir stavite na tanke kolutove narezan luk i usitnjene listove barice. Salatu lagano protresite da se svi sastojci prožmu.

Šparoge u *ostu* (octu)

Vrhove šparoga otkinite, operite i dobro osušiti na krpi. Staviti u manju staklenu teglicu i preliti *vinskim ostom* (kvasina). *Služiti* (poslužite) sa hobotnicom na salatu, *priganim* (friganim) lignjama, crnim rizotom od sipa. Često se koriste kao dekoracija nekom jelu.

Salata od divljeg radiča i jaja

Sastojci: divlji radič, jaje, rajčica, glavica luka, 1-2 žlice octa, 2 žlice ulja, sol, papar.

Jaje skuhaite, ohladite, ogulite i narežite na ploške. Očistite radič. Rajčicu očistite, operite i narežite na kriške. Luk očistite i narežite na kolutiće. Sve sastojke spojite i prelijte mješavinom octa, ulja, soli i papra.

UMAK

Umak s pasjim lukom

Sastojci: 4 mlada pasja luka (zeleni dio), 3 žlice rastopljenog maslaca, 3 žlice glatkog brašna, 3 dl juhe, sol.

Na rastopljeni maslac stavite brašno i miješajući lagano ga zažutite. Malo-pomalo dolijevajte juhu, prokuhajte i dodajte na rezance narezan luk. Kuhajte na laganoj vatri oko 15 minuta. Pred kraj posolite. Umak poslužite uz kuhano meso.

Umak s listovima osjaka

Sastojci: 4 šake mladih listova osjaka, 1 glavica luka, 2 češnja češnjaka, 3 žličice slatke mljevene paprike, 2 dl juhe od povrća, vrhnje, 2 žlice ulja, 1 žlica rastopljenog maslaca, sol, papar.

Oprane listove osjaka stavite kuhati u malo vode. Kad omekšaju, odlijte vodu. Posebno na ulju i maslacu ispirajte sitno kosani luk, dodajte češnjak, i kad zažuti, izvadite ga iz tave, smanjite vatru, umiješajte papriku i juhu, i kuhajte nekoliko minuta. Ocijeđene listove osjaka dodajte umaku, posolite i popaprite, umiješajte vrhnje i kratko prokuhajte.

Umak od kadulje

Sastojci: 8 listova kadulje, 1 glavica luka, 1 češanj češnjaka, 2,5 dag maslaca, 1 žlica brašna, 2 žlice domaćeg vrhnja, sol, papar.

Listove kadulje operite, osušite i narežite. Usitnjeni luk i češnjak popirajte na rastopljenoj masnoći, posipajte brašnom, podlijte s 5 dl vode i izmiješajte u umak. Dodajte kadulju i kuhajte na laganoj vatri 10 minuta. Posolite, popaprite i umiješajte vrhnje. Još jednom, kratko prokuhajte.

Umak poslužite uz sve vrste pečenog mesa ili ribe.

Umak od komorača

Sastojci: 3 žlice listića komorača, 2 žlice maslinova ulja, 1 žlica brašna, 4 dl mlijeka, sol, papar.

Na ugrijanom ulju lagano zažutite brašno i dodajte oprani i sitno kosani komorač. Podlijte mlijekom, posolite, popaprite, uz miješanje kuhajte umak desetak minuta, na laganoj vatri. Ovako pripremljen umak nesvakidašnjeg okusa poslužite uz kuhanu govedinu i krumpir prepržen na luku.

Umak od rajčice, tikvice i mravinca

Sastojci: 25 dag rajčice, 25 dag malih tikvica, 1 glavica luka, 3 žlice maslinova ulja, svježi žličica kosanih listića mravinca, sol, papar.

Na zagrijanom ulju propirjajte sitno kosani luk, dodajte na kockice narezane tikvice, i pirjajte 5 minuta. Umiješajte kosane rajčice, posolite i popaprite, te pirjajte desetak minuta. Pred kraj pirjanja umiješajte kosani mravinac. Umak poslužite uz kuhano meso ili ga prelijte preko kuhane tjestenine i pospite ribanim ovčjim sirom.

POGAČA

Zelena pogača

Sastojci: 40 dag zelenog samoniklog povrća (križaline, volujka, divlje rige, maslačka, sedmolista i sl.), 4 krumpira, 1 mala glavica luka, 1 jaje, 2 žlice krušnih mrvica (prezli), 1 žlica maslinova ulja, sol papar, muškatni oraščić.

Skuhajte krumpir, usitnite ga u kašu, dodajte mu kosano samoniklo povrće, jaje, ulje, sol, papar i malo ribanog muškarnog oraščića. Dobro izmiješajte, oblikujte pogaču, stavite je u nauljeni lim i posut mrvicama. Pogaču pospite ostatak mrvica i pecite oko 45 minuta na 200 °C. Ispečenu pogaču izvadite stavite je na rešetku u pećnici i ostavite 10 minuta da se hladi. Narežite je, još uvijek je topla, na komade i poslužite uz domaće kiselo mlijeko.

Pogača s ružmarinom, kaduljom, origanom i timijanom.

Sastojci: 30 dag bijelog oštrog brašna (danas je to T-500), 2 dl mlake vode, 1/4 svježeg kvasca, 2 prstohvata fine morske soli, 1 žlica ulja za premazivanje, 1 žlica svježeg kosanog začinskog bilja (ružmarin, kadulja, origano, timijan), 20 dag maslina (crnih ili zelenih); *za premaz*: 0,3 dl najboljeg maslinovog ulja, 0,5 dl vode, 1 žličica soli.

Izmiješajte brašno, vodu i kvasac, i izradite elastično i glatko tijesto. Ostavite da odstoji dok ne dobije dvostruki volumen. Uljem premažite lim (posudu) za pečenje. Tijesto razvucite na veličinu loma, pokrijte čistom kuhinjskom krpom (danas se koristi za pokrivanje prozirna folija) i ostavite da odstoji 20 minuta. Tijesto premažite mješavinom ulja, vode i soli. Napravite na tijestu udubine u koje stavite masline i pospite začinskim biljem. Pecite u zagrijanoj pećnici na 180 °C oko 20 minuta.

Pogača s pazijom

Skuhanu i dobro ocijeđenu paziju isjeckajte na što sitnije, oko 15 dag pazije. Napravite tijesto kao za kruh. U premazanu manju rostjeru (nauljenu posudu za pečenje u pećnici) ili bolje teću staviti dio tijesta na dno i na strane u krug. Na to tijesto staviti paziju koju ste prethodno pomiješali s 15 dag *gratanog* (ribanog) sira i jednim *žumanjcem*. *Bjelanjce izbatite* (ulupajte) da bude tvrdo pa ga polako umiješati sa pazijom i sirom. Po vrhu pospite malo gratanog muškarnog oraščića. Preko sira i pazije staviti ostatak tijesta. Ostaviti na toplom 15 minuta i pecite na umjerenoj vatri. Kad se kruh dobro zarumeni provjeriti donji dio kruha i izvaditi. Uz ovu pogaču lijepo prijaju *slane gere* (slane girice). Pogaču možete *činiti* (pripremiti) i sa šparogama ali onda obavezno dodajte 10 dag sjeckanog pršuta.

Pogača s koprivom

Sastojci: 50 dag kukuruznog brašna, 25 dag kopriva, 2 jaja, 2 dl ulja, 2 dl vode, 2 dl vrhnja, žličica soli, prašak za pecivo.

Koprivu prelijte kipućom vodom i ocijedite. Kukuruzno brašno prelijte kipućom vodom, dobro izmiješajte i dodajte razmućena jaja, ulje, vrhnje, prašak za pecivo i sol. Dodajte iskosanu koprivu i sve izmiješajte. Ulijte u podmazani lim i ispecite u zagrijanoj pećnici na 200 °C.

Pogača s matarom i blitvom



Sastojci za *tijesto*: 25 dag kukuruznog brašna 45 dag oštrog brašna 2 žlice suhog kvasca, žličica soli, 2 žlice maslinovog ulja, 4 dl (cca.) mlake vode; za *nadjev*: 35 dag matara, 35 dag blitve, 15 dag tunjevine u maslinovom ulju (konzerva ili ostatke pečene tunjevine), 15 dag ovčjeg sira, 3-4 žlice maslinovog ulja, sol, maslinovo ulje za premazivanje lima i pogače.

Od navedenih sastojaka napravite tijesto kao za kruh i podijelite ga na dvije nejednake kugle. Stavite na toplo mjesto da ukisnu (oko sat vremena). Blitvu i matar skuhaite, ocijedite, grubo usitnite i posolite. Tunjevinu razdijelite na sitnije komadiće. Pećnicu ugrijte na 250°C. U namašćenom limu pobrašnjenim rukama razvucite veću kuglu tijesta tako da prelazi rubove posude, slažite red blitve i matara, red tunjevine, red ribanog ovčjeg sira i na kraju poprskajte uljem. Razvučenom manjom kuglom tijesta pokrijte nadjev. Rubove s donjega tijesta prebacite preko gornjega, utisnemo kao kod viške, komiške i hvarske pogače. Pogaču nauljite, izbodite vilicom na nekoliko mjesta i pokrijte kuhinjskom krpom da se diže pola sata. Temperaturu pećnice smanjimo na 200° i pecite pogaču pola sata. Vruću pogaču ponovno premažite uljem, pokrijte krpom i ostavite oko pola sata prije rezanja.

SLATKO JELO

Gužvara od kopriwa

Sastojci: ½ kg kora (jufke) za pitu, 40 dag sira (kravlji ili ovčji), 4 jaja, 3,5 dl kiselog vrhnja, 1 kg kopriwa, 1 žličica soli; preljev: 0,5 dl ulja (nekad mast ili maslac), 0,5 dl vode, 5 dag sira, 1 dl kiselog vrhnja, 1 jaje.

Koprive očistite, operite, prelijte kipućom vodom, poklopite i ostavite 10 minuta. Izvadite iz vode, ocijedite, sitno iskošite i pomiješajte sa usitnjenim sirom, kiselim vrhnjem, umućenim jajima i posolite. Dobro ujednačeno izmiješanu smjesu ravnomjerno nanosite na svaku koru premazanu mješavinom ulja i vode. Spojite dijagonalno krajeve kora, skupite u gužvu (zgužvajte), okrenite zgužvani dio na dno namazanog pleha (nekad mašću, danas maslacem ili uljem). Postupak ponovite sa svakom korom dok ne utrošite nadjev i kore. Tako pripremljenu gužvaru pecite u zagrijanoj pećnici na 200 °C oko 10 minuta, smanjite temperaturu na 180 °C i nastavite peći još 25-30 minuta. Na 10 minuta prije kraja prelijte gužvaru mješavinom umućenog jajeta, usitnjenog sira i kiselog vrhnja. Ispečenu piti pokrijte čistom kuhinjskom krpom da se malo ohladi.

Ovako pripremljenu gužvaru neki su nazivali i pita sukanica. Gužvaru ili sukanicu također su različito i pripremali prije pečenja. Nakon što je složena u pleh (tapsiju) iskriža se (izreže) na komade osim sredine, zalije kajmakom ili maslom i ispeče.

Palačinke od projinog brašna i kopriwa

Sastojci za tijesto: 30 dag projinog brašna (kukuruzno brašno), 4,5 dl mlijeka, 3 jaja, soli po ukusu; nadjev: 1 kg kopriwa (možete zamijeniti i špinatom), 10 dag maslaca, 1 glavica luka, 35 dag svježeg kravljeg sira, sol, papar, ulje (nekad mast).

Pomiješajte brašno i sol, dodajte hladno mlijeko i sve izmiješajte. Umutite jaja, dodajte brašno i mlijeku i izmiješajte u ujednačenu smjesu. Gustoća mora biti takva da možete ispeći palačinke. Pokrijte čistom kuhinjskom krpom i ostavite 20 minuta.

Koprive očistite, operite, prelijte kipućom vodom („pofurite“ – blanširajte), ocijedite i iskošite. Luk iskošite i na rastopljenoj masnoći (nekad mast danas maslac ili ulje) popržite do postane staklast. Dodajte koprive i začinite. Pirjajte oko 3-4 minute uz stalno miješanje.

Zagrijte masnoću u posudi za pečenje palačinke i ispecite palačinke. Gotove palačinke stavite u podmazani pleh, premažite nadjevom od kopriwa, pospite sirom, i prekrijte drugom palačinkom. Tako redajte palačinke i nadjev dok sve ne utrošite. Na vrhu mora biti palačinka. Pecite u zagrijanoj pećnici na 220 oko 4-5 minute da se sir malo rastopi. Poslužite vruće.

Glazirani čičimak (žižule)

Sastojci: 30 dag čičimaka, 10 dag mljevenih badema, 20 dag šećera, sok limuna.

Posve zrelim plodovima izvadite koštice i nadjenite smjesom mljevenih badema i šećera rastopljen u malo vode. Sirup za glaziranje priredite od šećera, pola čaše vode i nekoliko kapi limunovog soka. Kuhajte ne miješajući. Gustoću sirupa možete provjeriti na slijedeći način: uzmite žlicu i uronite ju u hladnu vodu, potom u sirup, zatim ponovo u hladnu vodu. Ako ostane obložena poput leda tankim slojem skorena sirupa, znači da je dobar za glaziranje. Nadjenute žižule (čičimak) nabodite na čačkalice, svaku uronite u sirup i uz pomoć noža prethodno uronjen u hladnu vodu skidajte s čačkalice i slažite na nauljeni lim. Kad se osuše, ponudite ih kao bombone ili ih koristite za ukrašavanje drugih slastica, kao što su to radili u Dalmaciji i na Kvarnerskim otocima.

Pita od samoniklog povrća

Sastojci za tijesto: 20 dag brašna, 20 dag masti (danas 15 dag maslaca), sol, 3 žlice domaćeg kiselog vrhnja; *za nadjev*: 50 dag mlade koprive, 50 dag drugog samoniklog povrća po izboru (lobode, kiselice, potočarke i drugoga), sol, papar, 2 žlice vrhnja.

Smrvite brašno s masnoćom u jednolične mrvice, dodajte sol i vrhnje, zamijesite tijesto i ostavite da počiva na hladnome. Očistite povrće, spustite u kipuću vodu i prokuhajte da omekša. U pola kuhanja posolite. Skuhano dobro ocijedite, protisnite (propasirajte), dosta popaprite i pomiješajte s vrhnjem u gustu smjesu. U podmazani lim stavite polovicu razvaljanog tijesta, nabockajte vilicom i dopola ispecite u pećnici. Stavite nadjev, drugu polovicu tijesta, opet nabockajte vilicom i ispecite do kraja. Poslužite toplo uz salatu.

Savijača od koprive s krumpirom

Sastojci: kora za savijače (3 lista) 30 dag kopriva, 2 – 3 glavice luka, 1 kg krumpira, ulje i voda, sol, papar.

Skuhajte krumpir izrezan na kockice u slanoj vodi. Kosani luk popirjajte na masnoći (mast, ulje). Možete tijekom pirjanja luka dodati vrlo malo vode. Da luk postane lijepe rumene boje. Pomiješajte kuhani krumpir s pirjanim lukom, posolite i popaprite. Očistite i kratko poparite (blanširajte) koprive. Ocijedite i pomiješajte s krumpirom. Kore stavite na čisti stolnjak (lakšete će te ih saviti u rolu), namažite uljem cijelu površinu kore te nadjenite mješavinom krumpira i kopriva. Naulijte posudu za pečenje, isto tako nauljite/premažite buduću savijaču (koru) još jednom uljem i malo vode. Pecite u zagrijanoj pećnici na 190 – 200 °C oko 25 minuta da savijača dobije lijepu rumenu boju.

Liker od mente

Sastojci: 50 dag plodova mirte, 1 l 90% alkohola, 4 dl vode, 40 dag šećera, 50 dag meda.

Operite plodove mirte u vodi i stavite ih u alkohol. Držite u staklenki koju možete zatvoriti. Nakon 30 dana odvojite plodove mirte. Alkoholu dodajte prokuhani šećer ili med u vodi. Držite u staklenim bocama.

SADRŽAJ:

SAMONIKLO JESTIVO BILJE

-Divlje povrće

-Divlji plodovi

-Začinsko bilje

Josipa Hosta

Zapažanja Josipa Hosta

-Konzerviranje

sušenje bilja

čuvanje u soli

- **Povrće**

Artičoka

Barica (repnica, ritnja, sveta barbara)

Blitva

Morska blitva (divlja blitva,

gluha blitva, luda blitva, blitva)

Bljušt (bljušč, bljust, kuk, kuka, kukovina, crna loza)

Bodalj (vunasti bodalj, bodež, brmelj, sikavac, žuti sikavac)

Bročika

Brokula

Broskva

Brula (morska brula, morski trozubac, trošipan)

Cecelj šumski (božji kruhek, djetelinka, kisela djetelina, kiseljača, obični cecelj, sočica, zečja soca)

Cikla

Čehulja

Divlji poriluk (kapula od škoja, palagruški luk)

Djeteljnjak (velika modra djetelina, detelina modra cvita, ditelina)

Grižki (Foeniculum piperitum)

Iva puzava (gavez mali, puzava ivica, salata vodena, skrečnik, sodula mačja)

Ivanjsko cvijeće

Jurčica

Kiselica (kiseljak, kiselo zelje, velika kiselica)

Kokotac

Komorač (koromač, morač, slatki kopar, anason, rezen)

Kopriva (žara, žarnica, žegavica)

Kotrljan morski (brmbeč, brmeč, kolotrk, skolab, morska sikavica, trnak, vekeš)

Kozja noga (sedmolist, bazjan, jarčevac, poganica, regoča)

Križalina (skrižalina, mala skrižalina,

križalj, crnjuša, celinščica, grkljanka, gortanka)

Krvara (jarča trava, ljekovita krvara, svitlica, velika krvara)

Kupus divlji I (divlji kupus, divlja salata, dvoredac, nadimača)

Kupus divlji II (rašćika, raštika)

Loboda

Ločina (goločej, gomoljasti surjam, lavlji zub)

Lučac (divlji luk, injasti luk, pasji luk, purić, sitna ljutika, vinogradski luk)ž

Ljupčac (ljubačac, miloduh, luštrik, luštek, velestika, selen, torjevac)

Maslačak ili divlji radić

Matar (motar, motrika, morski kopar, omačalj, petrovo zelje, petrovnjak, peturak, petrak, slatki kopar, šćulac, šćurac)

Matovilac (motoviljak, poljska salata)

Medvjeda šapa ili vučja šapa

Morguša (morgruša, morska gorušica)

Morski trputac

Omaga (caklenjača, šćulac)

Omaga drvenasta (crvena caklenjača, crvena omaga, crveni omakalj, crvena solnjača)

Omaklina (morska loboda, lobodovac, divlja loboda)

Osjak (osat, ostak, škrbnika)

Paprat (bujatka, navala)

Peršin (ač, ak, majdonos, petrusin, petresimul, vrtnja zelen, zelen, zeleni ak)

Plava sikavica (modra sikavica, obična sikavica, bjelotrn)

Piskavica (jastrebin, kozjača, orlovac, orlina, šilj, piskovina, ždraljovina)

Poreć (borač, boražina, burundža, brutnak, krastavica, kosmelj, kraska, zajičac)

Postijenak (lipovid, piramidasti zvončić, piramidalna zvončika, prndelj)

Preslica

Primorska loboda (morska loboda)

Raštika vidi: Kupus divlji II

Različak

Rigača

Rusomača (gusomača, hoću-neću,

kapucinska torbica, pastirska torbica,
skrižan)
Ružičasti zmijak (crni korijen, rožnati
kačjak)
Ružmarin („ros marinus“, rosmarin,
ruzmarin, rozmarin, rožmarin, ružmarin,
zimorad, ruzman, žmurod, morska rosa)
Kraljičina vodica („Aqua della
regina“)
Sedmolist (bazjan, regača, kozja noga)
Solnjača (caklinica, slanica, soljanka,
sonjača, ruštolistac)
Sparožina (grmolika šparoga, ognjenica,
praščika, vija, vilija)
Srijemuš (medvjedi luk)
Sriješ ili ledeno cvijeće
Svinđuša jestiva (*Lotus adulis*)
Šparoga (beluš, kalenac, pitoma šparoga,
sparga, špargelj, vilina metla)
Štavelj
Šulac (divlji karfiol, morsko zelje, morski
šulac)
Tetivika (bodljikavi slak, šljoka, tetivica)
Trandovilje (crveni sljez, grudičnik,
malvaroz, rumeni sljez, pitomi sljez,
rumen cvijet, trandafil, trandavilje,
treuda)
Troskot (ptičji dvornik, oputina, crnac,
pasja trava, moljavka)
Trošipan (morska brula, morski trozubac)
Tušt (tušanj, tušac, tušnjak, portulak)
Veprina (bodljikava veprina, veprinac,
leprina, čeprljika, ježevina, kostrika,
metlika, mišji trn)
Vijušac (papunac, slatkasti dvornik,
petešak, čukunda, slatki slak)
Volujak (rumenilo, runjava trava, volujski
jezik)
Vranina noga (kamenjarski trputac,
kamenjarska bokvica, svračja noga,
jelenji rog)
Vrbovica (planinska vrbovica, svilovina,
šumska vrbovica)
Zvezdan jestivi (bubić, škrovada)
Zečica (klasasta zečica, kosica, repušac,
ljubljenica)
- Divlji plodovi
Božikovina
Brekinja (brekulja, breka, brek, bokunja)
Česmina, crnika

Čičimak (cicindra, cicindula, čičindra,
zizola, žizola, žizula, žizulja)
Drača (crna drača, ljuta drača, diraca,
diraka, dračevica, isukrstov trn)
Dren (drijenak, drenjina)
Jarebika (gorska smrdljivka, jarebica,
medvedova trešnja, rebika, šmrljika)
Kostela (fafaričula, ladonja, koprivica,
kopričić, koščela)
Kupina primorska (kupjena, kupinjača,
ostruga)
Lovor (javorika, lavor, lavorika, lavrika,
lavorika, lorber, lovorika)
Maslina (maslica, maslinka, olika, oljika,
ulika, uljenika)
Mrča (marča, mirta, murtela, murtila,
mrčela, mrta, mrtinka, rujevika, rujevka)
Rakija od mirte
Magainja (manjiga, magunja, planićić,
planićac, planika, prpak)
Mukinja (muk, mukovnica)
Opuncija (indijska smokva, gopina
pogača, svekrvin jezik, žabica)
Oskoruša (oskorušnjak, skoruša, skruš)
Planika (magainja, manjiga, magunja,
planićić, planićac, prpak)
Pukinja
Rašeljka (magriva, šedrk, turska višnja)
Rogač (kaluber, karobe, korube, roščić,
rožić, rožiček, slatka korica)
Smokva (figa)
Sparožina; vidi: povrće
Šipak (mogranj, nar, ljutun, granat,
granatna jabuka; nema srodnosti sa
šipkom divljom ili pasjom ružom)
Šipak (divlja ruža, obični šipak, šipurika))
Šmrika (smrič, smriča, crvena kleka,
primorska kleka, crvena borovica,
morska borovica)
Šumske jagode
Trnina (trnjina, crni trn, divlja šljiva,
grmulja, travka)
Veprina (bodljikava veprina, veprinac,
leprina, kostrika)
Žutika (brebenika, česmigovina, kiseli
trn, šimširka, žuti šipak, žutokora)
- Jestivi podzemni plodovi
Brden, brđanka (asfopdel, bijeli čapljan,
čapljan, sitni čapljan, zlazni korijen)
Hren

Lincura (gorčica, košutnik, sirištara žuta, srčanik)
Ločina vidi: divlje bobe
Lučac vidi: povrće
Ljutika (kozjak, škanjola, škalonja, vlašac)
Oman (Tinktura omana u rakiji, vino od omana)
Plava sikavica vidi: povrće
Postijenak vidi: povrće
Ružičasti zmijak vidi: povrće
Šulac, vidi: povrće
Vilino sito (kraljevac, kravojac, kravljak, sikavica velika, veliki striček, veliko sito)
Zečica, vidi: povrće
- Začinsko bilje
Angelika (anđeoski korijen)
Anis
Bedrenika, pimpinela
Bosiljak
Čubar (čubrika, šetraj, morski vrisak, vrijesak)
Divlji bosiljak, vidi: Povrće
Divlji luk
Dupčac
Estragon
Gorušica bijela (bijela slačica, muštarda, senf, slačica)
Gorušica crna (crna slačica, muštarda, senf)
Kadulja (kuš, slavlulja, žalfija)
Kapari
Kim
Komorač (koromač, morač, slatki kopar, anason, janež, rezen)
Konopljika
Kopar
Korijandar (čimavica, papric, živica)
Lavanda (despik)
Lazarkinja (divlji broć, mirisna lazarkinja, mirišljiva lazarkinja)
Lovor
Lučac vidi: povrće
Ljupčac (ljubačac, miloduh, luštrik, luštek, velestika, selen, torjevac)
Ljutika: vidi: povrće
Majčina dušica (babja dušica, dušica, materinka, vušica, vrisak, divlji bosiljak, tamjanika, timijan, papric, pepriš, poponak, bukovica, čabrac)

Matičnjak
Mažuran
Metvica
Miloduh
Mrča vidi: divlji plodovi
Morguša vidi: povrće
Origano ili mravinac
Osogriz (osoguz, bresina, kameni vrijesak)
Pelin divlji (crni pelin, crnobilj, komonika, komoljika, metljika, osijenac)
Planika vidi: divlji plodovi
Poreć vidi: povrće
Ruj (rujika, grozdasti ruj, sumak, šmak, rujevina, jelenji rog)
Rutvica (rutica, ruta, ruda, petoprstica, sedef)
Ružmarin („ros marinus“, rosmarin, ruzmarin, rozmarin, rožmarin, ružmarin, zimorad, ruzman, žmurod, morska rosa)
Timijan
Vlasac (drobnjak, vlašac)
Zečja stopa (blaženak, klinčić, turica)
- Kuhanje sa začinama
- Putokaz upotrebe začina za povrće koje se najčešće koristi u našoj kuhinji
JELA SA SAMONIKLIM BILJEM
Predjelo
Sir s vlascem
Juhe
Juha od samoniklog povrća
Juha od samonikla bilja
Maneštra od koromača I. način
Maneštra od koromača II. način
Krema juha od šparoga
Juha od koprive
Juha od mlade koprive
Juha od mladih kopriva
Seljačka juha od koprive
Čorba od kopriva
Juha od korijena zečice s hrenovkama
Zimska juha od barice
Juha od kiseline
Juha od celera s bljuštom i pancetom
Juha od srijemuša
Juha od srijemuša II inačica
Krem juha od srijemuša
Gusta juha od pazije
Varivo
Divlje zelje

Varivo od koromača
 Varivo od omage
 Varica – sočivo (mješavina
 grahorica: leća, slanutak, bob,
 grah)
 Varivo s osjakom
 Žutenica (cikorija, radić)
 Varivo od kotrljana
 Varivo od mlade koprive
 Varivo od koprive
 Pire (kaše)
 Kaša od mukinja
 Krumpir pire s kiselicom
 Pire od kiselice
 Kiselo povrće
 Kiselo povrće s mesom
 Motar
 Šparoge u ostu (octu, kvasini)
 Povrće s jajima
 Fritaja od divljih šparoga
 Fritaja s bljuštom
 Fritaja od leprine
 Fritaja s divljim radičem
 Pečena jaja s pasjim lukom
 Omlet s kotrljanom
 Divlja riga s grahom i jajima
 Jaja s vlascom
 Omlet s kaduljom
 Žutinica s jajima
 Omlet s pazijom
 Fritaja s koprivom
 Frigano povrće
 Blitva s rajčicom i krumpirom
 Frigani divlji radić
 Glavno jelo
 Pržene kozice na prženoj rikoli
 Filet škarpine s motarom (matarom) i
 kozicama
 Šparoge s vrhnjem
 Pljukanci sa šparogama
 Krpice sa srijemušom
 Tjestenina s listovima osjaka
 Juneći medaljoni sa šparogama
 Tjestenina s kaparima
 Janjeći odresci od mente
 Žličnjaci od krumpira s bljuštom i
 bukovačama
 Pazija *pod uje* (pod uje – na ulju)
 Kompir i fažol
 Patka na koprivu

Piletina s fužima i koprivom
 Prilozi
 Kuhani koromač
 Pirjani koromač
 Zaprženi koromač
 Komorač na lešo
 Nabujak od kopriava
 Kriške kruha s koprivama
 Rezanci od mladih kopriava
 Krumpir s komoračem (koromačem)
 Matar na lešo s jajima, tikvicama,
 krumpirom i kaparima
 Morska loboda u padeli
 Šparožina
 Blitva s bobom
 Kopriva s krumpirom
 Domaći rezanci s kaduljom
 Palenta od kopriave sa skutom
 Šulac s maslacem
 Popečci od kotrljana
 Popečci od divljeg poriluka
 Morska blitva na dalmatinski način
 Cvatovi barice s maslinovim uljem
 Okruglice od srijemuša
 Žličnjaci s koprivom
 Salate
 Salata od blitve
 Salata od divlje rige s krumpirom
 Salata od matara
 Zakiseljeni matar
 Zakiseljeni matar i kapari u kvasini
 Salata od maslačka sa slaninom
 Salata od maslačka s krumpirom i
 jajima
 Salata od krumpira, maslačka i
 medvjedeg luka
 Salata od samoniklih šparoga
 Salata od trnka
 Salata od kozica, rikule i maslina
 Salata od šparoga
 Salata od šparoga i maslina
 Kapari u octu
 Salata od kopriave
 Salata od barice s krumpirom
 Šparoge u ostu
 Salata od divljeg radiča i jaja
 Umak
 Umak s pasjim lukom
 Umak s listovima osjaka
 Umak od kadulje

Umak komorača
Umak od rajčice, tikvica s
mravincem
Pogača
Zelena pogača
Pogača s ružmarinom, kaduljom,
origanom i timijanom
Pogača s pazijom
Pogača s koprivom
Pogača s matarom i blitvom

Slatko jelo
Gužvara od kopriva
Palačinke od projinog brašna i
kopriva
Glazirani čičimak (žižula)
Pita od samoniklog povrća
Savijača od koprive s krumpirom
Liker od mente
O autoru

Autor:

Zlatan Nadvornik rođen 1942. god. u Zagrebu. Diplomirao na zagrebačkoj Hotelijerskoj školi 1963. god. Istražuje povijest hrvatskog kulinartva, i piše gastronomske knjige. Svi su naslovi s osvrtom na nacionalnu gastronomiju.

Do sada objavio:

1. **ZLATNA KNJIGA RIBLJIH JELA**, Nakladni zavod Matice hrvatske 1986. (ISBN xx);
2. **I IZNUTRICE SU MESO**, "Svjetlost", Sarajevo 1987. (ISBN 86-01-01012-1);
3. **ZEBRANE JESTVINE HRVATSKOG ZAGORJA**, (koautor Slavko Večerić) "Turistkomerc" Zagreb, 1991. (ISBN 86-7133-185-7);
4. **PIVO TEKUĆA HRANA** (koautor prof. dr. Vladimir Marić) „PTI“ – Prehrambeno tehnološki inženjering, Zagreb 1996.(ISBN 953-6449-01-3);
5. **JELA VRBOVEČKOGA KRAJA (KAJ SU JELI NAŠI STARI)** Turistička zajednica grada Vrbovca, Vrbovec 1997.(ISBN 953-97273-0-8);
6. **BOŽIĆNI STOL** Strijelac Zagreb 2000. (ISBN 953-210-044-X);
7. **JABUKE ZEMELJSKE** (jela od krumpira) Strijelac Zagreb 2000. (ISBN xx.....);
8. **JELA OD ZLATA** (jela od kukuruza) Strijelac Zagreb 2000. (ISBN xx.....);
9. **KAVA - OČARAVAJUĆI NAPITAK** Strijelac Zagreb 2000. (ISBN 953-210-036-9);
10. **ČAJ - PUT U NEBO** Strijelac Zagreb 2000. (ISBN 953-210-037-7);
11. **JELA LIKE** (prva knjiga o jelima Like) Strijelac Zagreb 2000 (ISBN 953-6053-74-8);
12. **VUKOVARSKÉ GASTRONOMSKE ČAROLIJE** Narodne Novine, Zagreb, studeni 2002. (ISBN 953-6053-74-8);
13. **ZAGREBAČKI STOL** Finkor, Zagreb 2003.(ISBN 953-99271-0-2),
14. **GORSKI KOTAR – hrana za dušu i tijelo**, TKD d.o.o., Delnice 2004. (ISBN 953-99763-0-8),
15. **TURIST KAO GOST – prilozi kulinarskom turizmu** (više autora), Zlatan Nadvornik: *Kulinarska baština* (crtice iz rukopisa knjige: Hrvatska autohtona jela i pila i njihovi izvori), Nakladnik: Institut za etnologiju i folkloristiku Zagreb, svibanj 2009. (ISBN 978-953-6020-43-9)
16. **PODRAVSKI KULINARSKI UŽICI**
17. **ROMSKA KUHINJA**
18. **KUHINJA NADE LOVRAK**
19. **KOLAČI**
20. **USKRS**
21. **LOVAC, LOVINA i LOVAČKI STOL**
22. **NAVIGAJ, LOVI, PARIĆAJ**

- 23 HRVATSKA TRADICIJSKA JELA I PILA I ZIMNICA S
NOSTALGIČNIM OKUSOM BAKA I NONA**
- 24. GASTRONOMIJA U RIJEČI I SLICI (GURIS)**
- 25. SIR i JELA OD SIRA**
- 26. ČOKOLADA (hrana bogova) I KAKAA**
- 27. Remek djela barske i kulinarske vještine (dodatak za Navigaj Lovi
Parićaj).**
- 28. PROŠEK**
- 29. FEŠTA OD PRISNACI**
- 30. MARASCHINO**
- 31. SAMONIKLO JESTIVO BILJE**