



PROIZVODI IZ PRIRODE

zdravo i ukusno



Projekat finansira
Evropska unija



Projekat sufinansira
Ministarstvo javne
uprave Crne Gore



Djelatnost ekonomije u ruralnim područjima



FORS
MONTENEGRO
Fondacija za razvoj severa
Crne Gore



Izdavač:



NVU Župa u srcu
Adresa: Miolje Polje bb, 81418
Župa, Nikšić
www.zupa.today
zupausrcu@gmail.com
+ 382 69 435 785

Publikacija „Proizvodi iz prirode-zdravo i ukusno“ je pripremljena u sklopu projekta „Zeleni put“ koji finansira Evropska unija, a sufinansira Ministarstvo javne uprave Crne Gore u okviru projekta FORS Montenegro „Green Economy for Advanced Region/Zelena ekonomija za razvoj regiona“.



Publikacija „Proizvodi iz prirode - zdravo i ukusno“ ima za cilj da promoviše prirodne proizvode kao sirovinu za započinjanje „zelenog“ biznisa. Publikacija je obuhvatila samo mali dio tih proizvoda koji velikim dijelom ostaju neiskorišćeni u prirodi. Recepti prikazani u ovoj publikaciji odraz su narodnih vjerovanja i ne mogu da zamijene ljekarski pregled i terapiju.

SADRŽAJ

Divlja trešnja -----	3
Drenjina -----	4
Divlja kruška -----	7
Divlja jabuka -----	8
Šumsko voće -----	10
Ljekovito bilje -----	13
Kopriva -----	14



Divlja trešnja

Divlja trešnja (lat. *Prunus avium*) je listopadno drvo koje raste u visinu od 15 m do 32 m. Raširena je na svim kontinentima, a raste po brdskim bjelogoričnim šumama, na rubovima šuma do 1.700 m nadmorske visine. Plod je jestiva tamnocrvena koštunica. Plodovi su upadljivo sitniji i malobrojniji nego kod pitomih sorti. Beru se tek potpuno zreli, crni, meki i sočni plodovi. Imaju istančan kisjelo-slatko-nagorak ukus. Od njih se, osim sokova i komposta, mogu praviti pikantni sosovi i neobični kolači sa crnom čokoladom. Zavisno od nadmorske visine, divlje trešnje zrijevaju u junu, julu i avgustu.

Blagotvorna svojstva trešnja

Trešnja jača i čisti tijelo, olakšava varenje, smiruje i olakšava kašalj, stišava upale, naročito upaljene desni i grlo, smanjuje reumatske tegobe, smanjuje fizičku i umnu iscrpljenost. Od peteljki se pravi čaj koji je moćan diuretik.

Čaj od peteljki trešnja

Šaku peteljki trešnja kuvajte u litru vode dva minuta (od trenutka kad voda provri), ostavite da malo odstoji, procijedite i nezasađeno piјte povremeno u gutlijajima tokom dana. Preporučuje se kod bolesti bubrega i mokraćnih organa.

Drenjina



Drijen (lat. *Cornus mas*) uspijeva svugdje, osim u Australiji, a najviše ga ima u centralnoj i jugoistočnoj Evropi i jugozapadnom dijelu Azije. Plod drijena narod naziva drenjina, drenjka ili drenjula. Raste svuda, a najviše po suvim, sunčanim, kamenitim stranama svjetlih listopadnih šuma, zajedno s drugim grmljem i šibljem. Cvjetovi su žuti, javljaju se u februaru i martu, dok plod sazrijeva od jula do polovine oktobra, što zavisi od klime, nadmorske visine i drugih uslova.

Drenjine se svrstavaju u bezglutenske namirnice. Ovo ukusno šumsko voće sadrži dva puta više vitamina C od pomorandže, fruktozu i glukozu, glikalsalu i organske kiseline, kao i tanine i pektin, koji blagotvorno utiče na sluzokožu želuca i crijeva. U narodu se koristi protiv dijareje i drugih oboljenja organa za varenje. Drenjine pomažu i u borbi protiv triglicerida i povišene masnoće u krvi, za smanjenje upala grla, malokrvnosti, hemoroida, bolesti bubrega ili dijabetesa.

Crveni plod drijena, drenjina, poznat je po svojoj blagotvornosti bilo da se jede svjež, osušen ili spremlijen kao džem, slatko, kompot, sok... Postoji veliki broj recepata u kojima se može naći plod drijena. Mi prikazujemo neke od njih. Od ovog proizvoda u Crnoj Gori i regionu već je napravljen „zeleni“ biznis.



Sirup od drenjina

Oprati 5 kg drenjina, pa staviti da se kuvari u 5 l vode. Kuvati ih 1 h dok ne poblijede. Na svaki litar dobijenog soka sipati oko 0,8 kg šećera. Kuvati još oko pola sata da se šećer istopi, pa dodati limuntus. Vruć sok sipati u vruće boce.

Džem

Recept 1:

Drenjine čete najlakše očistiti od koštice ako ih svježe ubrane ostavite da prenoče u zamrzivaču. Sjutradan izvucite kesu sa zamrznutim drenjinama, ostavite da se potpuno odlede, pa ih propasirajte kroz krupnu cijediljku. Sav izgnječen sadržaj voća neka ostane u loncu, a koštice koje su ostale u cijediljki bacite. U lonac sa propasiranim drenjinama sipati šećera otprilike 60% do 70% po kg pasirane mase. Mutiti isključivo drvenom varjačom neprestano 2 sata. Kad se umućena smjesa dovoljno zgusne (osjetiće pod varjačom kako se steže i smjesa postaje gusta) sipati je u staklene tegle. Tegle zatvoriti odgovarajućim poklopциma i tegle sa pekmezom odložiti na tamno i prohладno mjesto.

Recept 2:

Skuvati 5 kg drenjina u 5 l vode. Kada omekšaju ocijediti višak tečnosti i propasirati ih (očistiti od kožica). Na 1 kg dobijene smješe dodati 0,8 kg šećera i kuvari pola sata. Vruć džem sipati u vruće tegle.

Recept 3:

Drenjine oprati, posušiti i onda ih ispasirati. Odvojiti plod od koštice pa izmjeriti koliko ima ploda i na to staviti 60 posto šećera. Miješati ručno punih 24 sata jer drenjina koliko god da je bogata vitaminima, ako se ne miješa drvenom kašikom može izmijeniti sastav. Kad je završi cijeli postupak i džem bude zadovoljavajuće gustine sipa se u tegle i spreman je za upotrebu. Čuva se na tamnom i hladnom mjestu.



Divlja kruška

Divlja kruška (lat. *Pyrus pyraster*) je listopadno drvo ili grm iz porodice ruža. Rasprostranjena je na području Evrope, izuzev krajnjeg sjevera. Raste na brežuljkastim i brdskim terenima, do 1.500 m nadmorske visine. Kod nas je ima u zonama bijelog graba, hrasta i jasena. Raste 5-20 m visine, ima gustu krošnju, jajaste listove, a cvjetovi su bijeli sa crvenim prašnim kesicama. Plod divlje kruške je, po obliku, sličan plodu pitome kruške, samo što je manji. Bere se od septembra do kraja oktobra.

Divlja kruška – ljekovitost i upotreba

Od divlje kruške blagotvorni su plod, listovi i kora. Divlja kruška se u narodu koristi kao lijek, jer se vjeruje da ima neka antibiotska svojstva. U narodu se koristi za smanjenje nivoa šećera, holesterola u krvi i pogodna je za apsorpciju žučne kiseline; djeluje blagotvorno na digestivni sistem, srce i krvne sudove; ublažava reumu, jača zube; listovi divlje kruške rastvaraju pjesak i kamen u bubrežima, dezinfikuju mokraće kanale i umiruju upalu prostate.

Divlja kruška koristi se i u voćarstvu kao podloga za kalemljenje plemenitih sorti krušaka, jer je otporna na mraz i sušu.

Čaj od lista divlje kruške – priprema

U posudu stavite 3 kašike suvih, sitnih listova divlje kruške i prelijte ih sa 750 ml vode koja je prethodno proključala. Poklopite sud i procijedite nakon pola sata. Preporučuje se da pijete po 250 ml ovog čaja, 3 puta na dan, između obroka. Čaj pripremljen na ovaj način sadrži vitamine C i A, a sadrži i minerale: kalij, magnezijum, kalcijum i fosfor. Ovaj čaj se koristi i u smanjenju kašlja, upala i promuklosti.

Divlja jabuka

Divlja jabuka (lat. *Malus sylvestris*) je listopadno drvo ili grm iz porodice ruža. Može da poraste 4 m do 10 m visine. Cvjetovi su ružičasti ili bijeli i javljaju se od aprila do maja. Plod je malo okruglast, promjera 2 cm do 4 cm, žuto – zelene boje ili crvene na strani okrenutoj suncu. Kisjekastog je ukusa i dozrijeva u septembru.

Divlja jabuka raste u cijeloj Evropi, na sunčanim i svijetlim mjestima, u šumama i šikarama, od nizijskih do brdsko - planinskih područja. Plod se može koristiti sirov, kao kompot, sušen za čaj, ali se u narodu najviše koristi sirće spravljenom od ove biljke.

Recept za spravljanje jabukovog sirćeta

Jabuke se dobro operu, odstrane im se peteljke, a zatim se zajedno sa sjemenkama isitne ili samelju. Nakon toga smješa se stavlja u veću teglu ili manju kacu. Ukoliko jabuke nijesu pustile dovoljno soka, na 10 kg jabuka dodaje se četvrt litra prokuvane i ohlađene vode. U tu količinu doda se još i 100 g šećera, sve se dobro izmiješa, posuda prekrije čistom, višestrukom gazom. Smješa se povremeno kontroliše i miješa. Sud treba držati na mjestu gdje temperatura ne pada ispod 18, ali i ne prelazi 25 stepeni. U ovakvim uslovima, vrenje traje između 25 i 30 dana, a ukoliko ima sunca i kraće. Kada se proces vrenja završi, sirće se pažljivo procijedi i sipa u čiste flaše. Ovako dobijeno sirće čuva se na hladnom i mračnom mjestu, sa neograničenim rokom trajanja.

Divlja jabuka kao lijek

U narodu je rašireno vjerovanje da plodovi divljih jabuka djeluju blagotorno. Svakako najviše korišćeni proizvod je jabukovo sirće za koje se vjeruje da pomaže kod raznih tegoba:

- * Za snižavanje krvnog pritiska treba tri puta dnevno pitи čašu vode sa dvije kašičice jabukovog sirćeta;
- * Protiv bolova u sinusima treba na svaki sat, sedam puta, popiti čašu vode, u kojoj je razmućena kašičica jabukovog sirćeta;
- * Za mršavljenje svakog jutra na prazan želudac treba popiti čašu vode sa jednom do dvije kašičice sirćeta. Ili, uz svaki obrok popiti čašu vode sa dvije kašičice sirćeta. Tretman traje dva mjeseca;
- * Za ispiranje grla treba u čašu vode sipati kašičicu sirćeta i na taj način ispirati grlo na svaka dva sata;
- * Kod bolova u zglobovima treba bolna mesta, u toku noći, obložiti platnenom tkaninom koja je dobro natopljena jabukovim sirćetom. Odozgo staviti suvu flanelsku krpu. Uz to, uz svaki obrok, treba popiti čašu vode u kojoj je razmućeno deset kašičica jabukovog sirćeta;
- * Kod ekcema oboljela mjesta treba mazati jabukovim sirćetom četiri puta na dan i tri puta tokom noći.



Šumsko voće

Šumska jagoda

Šumska jagoda (lat. *Fragaria vesca*) raste gotovo svuda na šumskim čistinama, na proredima, padinama i šumskim livadama. Voli šumarke i svijetla osunčana mjesta, do 1.500 m nadmorske visine. Cvjeta od proljeća do sredine ljeta, a plod se bere od jula do jeseni, što zavisi od staništa. Plod šumske jagode sadrži natrijum, kalcijum, gvožđe, fosfor, eterična ulja, tanin, limunsку, vinsku, salicilnu kisjelinu i dosta vitamina C.

Šumska jagoda se koristi za mnoštvo prerađevina kao što su: džemovi, likeri, rakije, kozmetika itd.

Blagovorna svojstva: pomaže u otklanjanju simptoma proljećnog umora, pročišćava organizam, njeguje kožu lica i tijela.

Šumska malina

Šumska malina (lat. *Rubus idaeus*) je zeljasta biljka iz porodice ruža. Grm naraste i do 250 cm u visinu. Plodovi su zbirni, najčešće crvene boje, aromatični i priјatnog ukusa. Rasprostranjena je u Europi i sjevernoj Aziji, a raste na rubovima šuma gdje je veća vlažnost vazduha.

Blagovorna svojstva: vjeruje se da reguliše nivo šećera u krvi; smiruje kožne tegobe; osnažuje imunitet; štiti od bolesti srca i krvnih sudova; snižava visoku temperaturu. Čaj od lista maline pomaže u smanjenju tegoba kod upale sluzokože usta i ždrijela, kao i za zaustavljanje dijareje.



Divlja kupina

Divlja kupina (lat. *Rubus fruticosus*) je višegodišnji grm iz familije ruža. Raste na rubovima šuma, zapuštenim površinama i drugim osvijetljenim mjestima. Ima je na svim kontinentima, ali najviše u Evropi i Americi. Plodovi su sitni i crno obojeni tokom avgusta i septembra, kada su spremni za berbu. Plod kupine bogat je raznim hranjivim materijama kao što su šećer, kisjelina, mineralne soli, gvožđe, fosfor, kalcijum, aromatične materije i drugim elementima. Plod kupine sadrži i eterična ulja, tanin i pektin, jantarnu, jabučnu, oksalnu, mlječnu, salicijsku kisjelinu i vitamin C u većoj količini. Vrlo je bogat vlaknima, a sadrži gvožđe i kalcijum.

Blagovorna svojstva: kupina se preporučuje kao izvrsno terapijsko sredstvo za osobe sa slabim imunitetom i djecu. Laboratorijski testovi upućuju na moćno antioksidativno djelovanje kupine, te na smanjenje stvaranja LDL holesterola. Plod kupine je „bomba“ C vitamina. Osim ploda, lijekovita svojstva posjeduje i list biljke koji se bere tokom jula i avgusta.

Džem od šumskog voća

Potrebno je 400 gr malina, 200 gr jagoda, 100 gr kupina i 300 gr šećera. Voće ispasirati u multipraktiku, potom ga sipati u šerpu za kuhanje i zagrijavati dok ne proključa. Tada se doda šećer i kuva se do željene gustine. Vruć džem sipati u zagrijane tegle.

Šumska borovnica

Borovnica (lat. *Vaccinium myrtillus*) je višegodišnji grm iz porodice vriješova, čija je pradomovina Sjeverna Amerika. Raste u zoni listopadnih, bukovih šuma i iznad nje na svježim zemljишima, na planinskim čistinama, a čest je stanovnik i mnogih planinskih masiva. Žbun raste do 50 cm visine, listovi su okruglasto jajasti, cvjetovi su viseći na kratkim drškama i pojedinačni. Plod je sijajna bobica plavo-crne boje i blago nakisjelog ukusa, koja sazrijeva od jula do septembra. U njoj se nalazi veliki broj sjemena. Bobice sadrže organske kiseline, naročito jabučnu i limunsку, zatim šećer, pirokatehinske tanine, vitamine C i B, karotin, masna ulja, proteine. Osim bobica i listovi borovnice su lijekoviti, jer su prava riznica minerala kalijuma, natrijuma, maganja, hroma, gvožđa i bakra. Takođe u obilju sadrži i vitamin C, organske kiseline, saponine, šećer i tanine. Da bi bili djelotvorni, listove bi trebalo brati u proljeće dok biljka cvjeta, a bobice tek kada su sasvim zrele. I osušene bobice su lijekovite, a suše se u hladu ili u rerni na 40 stepeni.

Blagotvorna svojstva: Vjeruje se da borovnica jača imuni sistem, stimuliše mozak, snižava nivo šećera i holesterola, poboljšava vid, čuva srce, ubrzava sagorijevanje masti, povoljno djeluje na vid i kosti, sprečava nastanak malignih ćelija.

Sok od borovnice

Postupak pripreme: Dobro očišćene i pod mlazom vode oprane svježe bobice, stavite u čiste i dezinfikovane staklene flaše i to najbolje u one litarske. Punite flaše borovnicama do trećine visine (1/3). U svaku flašu uspite mješavinu od 300 gr do 500 gr šećera i vode i lagano olivajte dobijeni šećerni rastvor do vrha flaše i dobro ih zatvorite. Tako zatvorene flaše stavite u lonac sa vodom do samog grla. Uključite šporet i zagrijevajte lonac sve do ključanja, ukupno 30 minuta. Skinite sa vatre i cijlonac prekrijte, umotajte u čebe i ostavite tako zamotano da stoji 24h. Nakon toga flaše odložite na odgovarajuće mračno i hladno mjesto.



Ljekovito bilje

Divizma

Divizma (lat. *Verbascum thapsus*) je višegodišnja zeljasta biljka koja raste na livadama, ivicama šuma, ogoljenim padinama, pored puteva.

Blagotvorna svojstva: vjeruje se da je cijela biljka lijekovita, s tim što se korijen vadi u martu, a cvjetovi i listovi beru se tokom ljeta i jeseni. Koristi se u vidu čaja, obloga, ulja ili tinkture. Čaj se preporučuje protiv astme, smetnji u srčanom ritmu, grčeva u stomaku, bolova u želucu, ali i kod nervoze, tjeskobe i drhtanja. Isitnjeni i zgnječeni listovi pomiješani sa medom, u vidu obloga, hlade opekatine i izvlače bol.

Čaj od divizme - Dvije kašičice cvjetova prelije se sa 300 ml ključale vode, ostavi da odstoji tri minuta, procijedi i piće najmanje dva puta dnevno.

Čuvarkuća

Čuvarkuća (lat. *Sempervivum tectorum*) je višegodišnja zeljasta biljka. Visoka je 10 cm do 30 cm sa mesnatim listovima punim vode. Raste na stijenama, zidovima, krovovima i lako se održava.

Blagotvorna svojstva: sok iz cijele svježe biljke ili samo iz lista se preporučuje kod upale uha, opekatina, herpesa, uboda insekata, bradavica ili kurjih očiju. Svježe isciđen sok može i da se piće kao prirodni lijek za bronhitis, gnojne upale grla i desni.

Kopriva

Kopriva (lat. *Urtica dioica*) je višegodišnja, zeljasta biljka iz familije koprive (lat. *Urticaceae*). Prisutna je na svim kontinentima. Sreće se u šumama, ivicama šuma, na livadama, pašnjacima, pored puteva. Mladi izdanci i listovi su bogati mineralima, gvožđem, kalcijumom, fosforom, vitamonom C i pigmentima. Koristi se u ishrani kao salata ili kao dodatak različitim jelima.

Blagotvorna svojstva

U narodu postoji vjerovanje da je kopriva jedna od najljekovitijih biljaka, a najčešće se koriste list i korijen koprive. Kopriva, po vjerovanju, ima blagotvorno dejstvo kod raznih oboljenja: ekcemi, glavobolje, reumatizam, giht, artritis, kod opterećenja jetre, žući, slezine i bubrega, sprječava nastanak pijeska u bubrežima i bešici, preporučuje se kod anemija izazvanih nedostatkom gvožđa. Kopriva se preporučuje i kod katara želuca (gastritis), oboljenja disajnih organa, želudačnih čireva, čira na dvanaestopalačnom crijevu, plućnih oboljenja, protiv opadanja kose.

Pikantna čorba od koprive

Potrebito je: 1 kg mladih kopriva, 2 kašike kukuruznog brašna, 1 dl ulja, 1 čaša kisеле pavlake, 1 kašičica aleve paprike, 1 glavica crnog luka, so po ukusu.
Priprema: Vrhove mladih kopriva očistite, operite i skuvajte u slanoj vodi, zatim ocijedite i sitno isjeckajte ili ispasirajte. U šerpi, u kojoj ćete kuvati čorbu, zagrijte ulje i na njemu izdinstajte sitno isjeckani crni luk, dodajte dvije kašike kukuruznog brašna, pa i njega kratko propržite. Sipajte alevu papriku, dobro promiješajte, ubacite koprivu i opet promiješajte, naliјte oko 2 l vode, poso-



lite i kuvajte 15 minuta na umjerenoj temperaturi. Na kraju kuvanja u čorbu dodajte umućenu pavlaku.

Zelje od koprive

Mladi izdanci koprive se najprije operu i stave u šerpu sa vodom da se kuvaju. Doda se malo soli. Kad kopriva počne da se raspada u vodi vrijeme je da se doda kukuruzno brašno. Brašno dodavati postepeno uz stalno miješanje varjačom kako bi se spriječilo da se smjesa ugrumiča. Sve kuvati najmanje 40 minuta uz neprestano miješanje do gustine pudinga. Kad smjesa bude kuvana u nju se dodaje skorup, a po želji i sir. Jelo se služi uz kisjelo mlijeko. Ovo jelo je jedno od tradicionalnih crnogorskih jela koje je naročito privlačno stranim turistima.

Kopriva kao đubrivo i insekticid u organskoj poljoprivredi

Pripravak od koprive se obično koristi kao tečno azotno đubrivo. Podstiče rast, stvaranje hlorofila i povećava otpornost biljaka na stresne uslove, kao i prema bolestima i štetočinama.

Đubrivo se spravlja tako što se stabljika i list koprive isjeckaju, stave u drveni ili plastični sud i naliju vodom, ali ne do vrha zato što pripremljena smješa pjeni. Sud se ostavi da stoji na suncu. Ova masa se miješa najmanje jednom dnevno.

Đubrivo je gotovo nakon 15 dana kada dobije tamnu boju i prestane da pjeni. Đubrivo se može koristiti za zalivanje zemljišta oko biljaka ili folijarno. Ako se koristi za zalivanje rablažuje se vodom u odnosu 1:10, a ako se koristi folijarno, prije upotrebe mora se procijediti i razblažiti vodom u odnosu 1:10 do 1:25. Ekstrakt od koprive može se koristiti za prskanje protiv lisnih vaši. Spravlja se tako što se 1 kg isjeckane koprive (stabljika i list bez sjemena) prelije sa 10 l vode i ostavi se da stoji 24 h uz povremeno miješanje.



Projekat finansira
Evropska unija



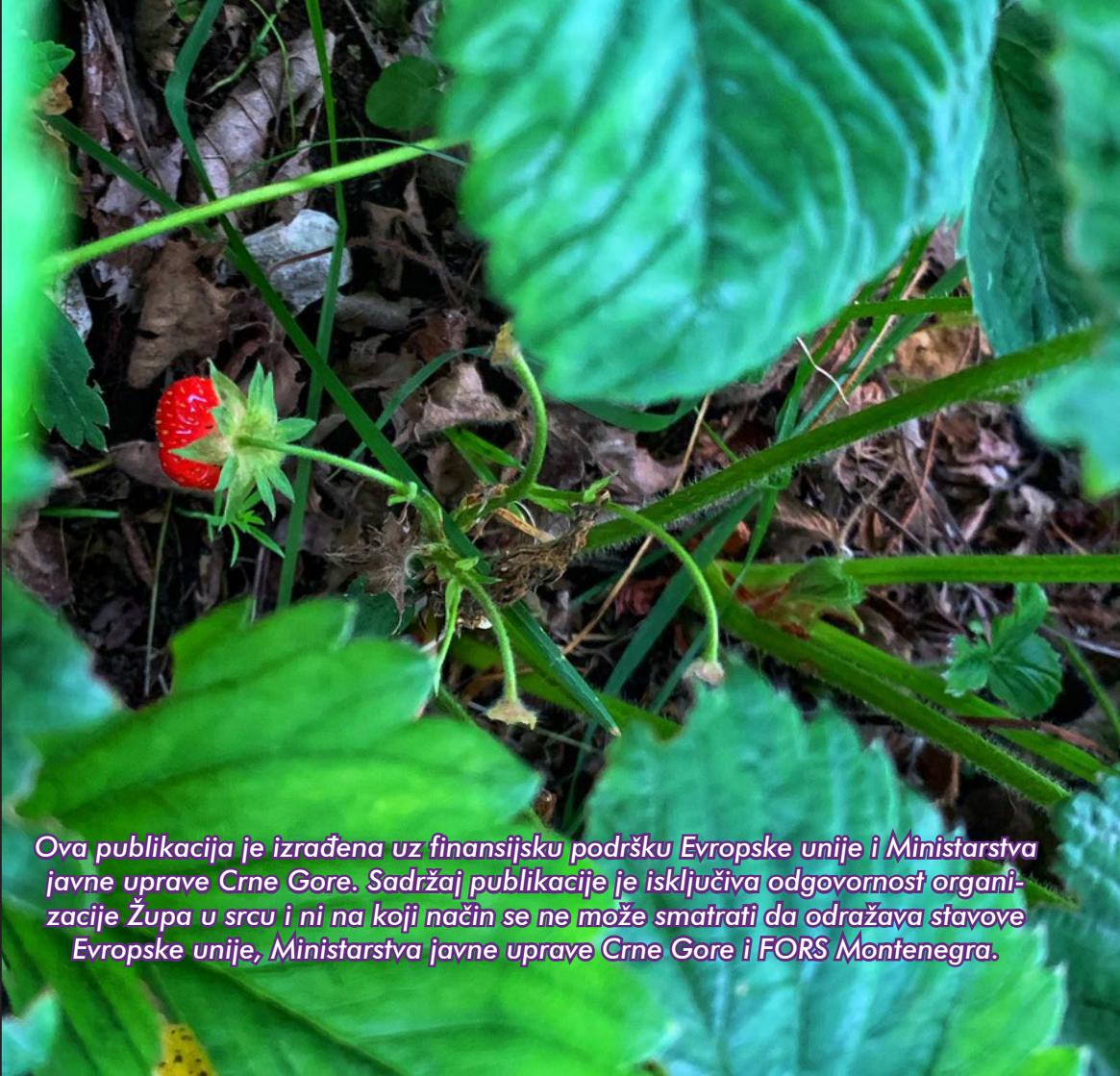
Projekat sufinansira
Ministarstvo javne
uprave Crne Gore



Zelena ekonomija za razvoj regiona



Fondacija za razvoj severa
Crne Gore



Ova publikacija je izrađena uz finansijsku podršku Evropske unije i Ministarstva javne uprave Crne Gore. Sadržaj publikacije je isključiva odgovornost organizacije Župa u srcu i ni na koji način se ne može smatrati da odražava stavove Evropske unije, Ministarstva javne uprave Crne Gore i FORS Montenegr.