

Tradicionalna primjena samoniklog ljekovitog i jestivog bilja otoka Krka

Orlić, Petra

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Pharmacy and Biochemistry / Sveučilište u Zagrebu, Farmaceutsko-biokemijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:163:516103>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-04**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Pharmacy and Biochemistry University of Zagreb](#)



Petra Orlić

**Tradicionalna primjena samoniklog ljekovitog i
jestivog bilja otoka Krka**

DIPLOMSKI RAD

Predan Sveučilištu u Zagrebu Farmaceutsko-biokemijskom fakultetu

Zagreb, 2015.

Ovaj diplomski rad prijavljen je na kolegiju Farmaceutska botanika Sveučilišta u Zagrebu Farmaceutsko – biokemijskog fakulteta, a izrađen je na Zavodu za farmaceutsku botaniku pod stručnim vodstvom izv. prof. dr. sc. Kroate Hazler Pilepić.

Srdačno se zahvaljujem svojoj mentorici izv. prof. dr. sc. Kroati Hazler Pilepić na stručnom vodstvu, nesebičnoj pomoći, trudu, strpljenju i savjetima prilikom izrade i pisanja ovog rada.

Zahvaljujem svima koji su mi pomogli u praktičnom dijelu rada i prenijeli svoje znanje o tradicionalnoj primjeni samoniklog ljekovitog i jestivog bilja.

Veliko hvala mojim roditeljima, bratu te cijeloj mojoj obitelji i prijateljima na pruženoj potpori tijekom studiranja i izrade ovog diplomskog rada.

Sadržaj

1. UVOD	1
1.1. Povijest upotrebe samoniklog ljekovitog i jestivog bilja	1
1.2. Ljekoviti biljni pripravci	2
1.3. Samoniklo jestivo bilje.....	3
2. OBRAZLOŽENJE TEME	4
3. MATERIJALI I METODE	6
3.1. Područje istraživanja	6
3.2. Razgovori sa ispitanicima	7
3.3. Sakupljanje biljaka i provjera biljnog materijala	7
3.4. Izrada herbarija.....	7
4. REZULTATI I RASPRAVA	8
4.1. Botanička identifikacija i dokumentacija.....	8
4.2. Sažeti prikaz rezultata istraživanja.....	8
4.3. Ljekovite biljne vrste i pripravci i njihova primjena u narodnoj medicini.....	13
4.3.1. CRKVINA - <i>Parietaria officinalis</i> L., Urticaceae	14
4.3.2. CRNI SLJEZ – <i>Malva sylvestris</i> L., Malvaceae	15
4.3.3. DRIJEN – <i>Cornus mas</i> L., Cornaceae.....	16
4.3.4. GLOGOVI – <i>Crataegus oxyacanta</i> i <i>Crataegus monogyna</i> L., Rosaceae.....	17
4.3.5. GOSPINA TRAVA – <i>Hypericum perforatum</i> L., Hypericaceae.....	18
4.3.6. KADULJA – <i>Salvia officinalis</i> L., Lamiaceae.....	20
4.3.7. KAMILICA – <i>Matricaria camomilla</i> L., Asteraceae.....	22
4.3.8. KOMORAČ – <i>Foeniculum vulgare</i> Mill., Apiaceae	23
4.3.9. KONOPLJKA – <i>Vitex agnus-castus</i> L., Verbenaceae.....	24
4.3.10. KOPRIVA – <i>Urtica dioica</i> L., Urticaceae	25
4.3.11. KUPINA - <i>Rubus fruticosus</i> L., Rosaceae	27

4.3.12. LAVANDA – <i>Lavandula officinalis</i> L., Lamiaceae	28
4.3.13. LOVOR – <i>Laurus nobilis</i> L., Lauraceae	29
4.3.14. MAJČINA DUŠICA - <i>Thymus vulgaris</i> L., Lamiaceae.....	30
4.3.15. MATIČNJAK – <i>Melissa officinalis</i> L., Lamiaceae.....	31
4.3.16. MAŽURANA – <i>Majorana hortensis</i> L., Lamiaceae	32
4.3.17. MOGRANJ – <i>Punica granatum</i> L., Punicaceae	33
4.3.18. MORSKI PELIN - <i>Artemisia caerulensens</i> L., Asteraceae	34
4.3.19. ORAH – <i>Juglans regia</i> L., Juglandaceae	35
4.3.20. PELIN – <i>Artemisia absinthium</i> L., Asteraceae	36
4.3.21. RUTA – <i>Ruta graveolens</i> L., Rutaceae.....	37
4.3.22. RUŽMARIN – <i>Rosmarinus officinalis</i> L., Lamiaceae.....	38
4.3.23. SMILJE – <i>Helycrisum italicum</i> L., Asteraceae.....	40
4.3.24. STOLISNIK – <i>Achillea millefolium</i> L., Asteraceae.....	41
4.3.25. ŠIPAK (Divlja ruža) – <i>Rosa canina</i> L., Rosaceae	42
4.3.26. TRNINA – <i>Prunus spinosa</i> L., Rosaceae	43
4.3.27. TRPUTAC – <i>Plantago lanceolata</i> L. i <i>Plantago major</i> L., Plantaginaceae.....	44
4.4. Primjena samoniklog jestivog bilja na otoku Krku.....	46
4.4.1. BLJUŠT – <i>Tamus communis</i> L., Dioscoriaceae.....	47
4.4.2. CRKVINA – <i>Parietaria officinalis</i> L., Urticaceae.....	47
4.4.3. DIVLJA KRUŠKA – <i>Pyrus piraster</i> (L.) Borkh., Rosaceae	48
4.4.4. DIVLJA MRKVA – <i>Daucus carota</i> L., Apiaceae	48
4.4.5. DIVLJA RIGA (DVOREDAC) – <i>Diplotaxis tenuifolia</i> L., Brassicaceae	49
4.4.6. DRAČA – <i>Paliurus – spina christi</i> Mill., Rhamnaceae.....	49
4.4.7. DRIJEN – <i>Cornus mas</i> L., Cornaceae.....	50
4.4.8. DUD – <i>Morus alba</i> L., Moraceae	50
4.4.9. KOMORAČ – <i>Foeniculum vulgare</i> Mill., Apiaceae	50
4.4.10. KOPRIVA – <i>Urtica dioica</i> L., Urticaceae	51

4.4.11. LOBODA – <i>Chenopodium album</i> L., Chenopodiaceae	51
4.4.12. MAK – <i>Papaver rhoeas</i> L., Papaveraceae	51
4.4.13. MASLAČAK – <i>Taraxacum officinale</i> L., Asteraceae	52
4.4.13. MATAR – <i>Crithmum maritimum</i> L., Apiaceae	52
4.4.15. OSKORUŠA – <i>Sorbus domestica</i> L., Rosaceae	53
4.4.16. OSTAK – <i>Sonchus sp.</i> L., Asteraceae.....	53
4.4.17. PLANIKA – <i>Arbutus unedo</i> L., Ericaceae	54
4.4.18. RAŠELJKA – <i>Prunus mahaleb</i> L., Rosaceae	54
4.4.19. SMOKVA – <i>Ficus carica</i> L., Moraceae	55
4.4.20. ŠMRIKA– <i>Juniperus oxycedrus</i> L., Cupressaceae	55
4.4.21. ŠPAROGA – <i>Asparagus acutifolius</i> L., Liliaceae	56
4.4.22. TRNINA – <i>Prunus spinosa</i> L., Rosaceae	56
4.4.23. TRPUTAC - <i>Plantago lanceolata</i> L. i <i>Plantago major</i> L., Plantaginaceae.....	56
4.4.24. TUCANJ – <i>Portulaca Oleracea</i> L., Portulacaceae	57
4.4.25. VEPRINA – <i>Ruscus aculeatus</i> L., Liliaceae	57
4.4.26. ZAČINSKO BILJE	58
4.5. Usporedba dobivenih rezultata s zapisima narodnih običaja u Vrbniku i Dubašnici....	59
5. ZAKLJUČAK	60
6. LITERATURA	61
7. SAŽETAK/SUMMARY	63
7.1. Sažetak	63
7.2. Summary	64

Temeljna dokumentacijska kartica

Basic documentation card

1. UVOD

1.1. Povijest upotrebe samoniklog ljekovitog i jestivog bilja

Uporaba ljekovitog i jestivog bilja ima dugu i bogatu povijest. Čovjek je prve biljke za konzumaciju, uglavnom žitarice, počeo uzgajati još prije desetak tisuća godina. Naučio je koje su biljke jestive, koje ljekovite, a koje otrovne, te kako ih iskoristiti. Uz izvore hranjivih i ljekovitih tvari, čovjek u biljkama vrlo rano otkriva i izvore raznih uživala, koja mu kao začinska, okrijepna i opojna sredstva služe kao korigensi okusa hrane i pića te kako bi lakše podnosio životne tegobe.

Svoja je prva primitivna saznanja usmenom predajom širio na nove generacije, te su se sačuvala kroz mitove, priče i bajke, a što je više bilo govora o nekoj biljci, to su ljudi više vjerovali u njezinu ljekovitu moć. Već u najstarijih naroda, kao što su npr. Babilonci, Asirci, Egipćani, Kinezi, Indijci, Grci i Rimljani, postoji opsežna pismena predaja o mnogim ljekovitim i jestivim biljakama koje su se upotrebljavale. U skladu s duhom vremena kada su nastali, svi ti zapisi protkani su mistikom i praznovjermem, što se odražava u većoj ili manjoj mjeri još i danas u narodnoj medicini svih naroda. S područja Grčke i Rima, znanja su se, istodobno s osvajačkim pohodima, geografskim otkrićima i putovanjima, širila cijelim područjem Sredozemnog mora. U srednjem vijeku nastao je velik broj ljekaruša na čijim je temeljima izgrađena većim dijelom i pučka medicina većine europskih naroda (Kušan, 1956). Kako je tada medicinska znanost bila još u povojima, moć ljekovitog bilja vrlo se cijenila obzirom da su se mnoge bolesti mogle izliječiti ili barem ublažiti njegovom primjenom. Početkom 19. stoljeća razvojem kemije i farmakologije, liječenje ljekovitim biljem pada u zaborav te se koristi jedino kod siromašnijeg stanovništva koje si nije moglo priuštiti sintetske lijekove (Willfort, 1978).

Unatoč napretku suvremene medicine, tradicija liječenja biljkama zadržala se u narodu i do danas. U posljednje vrijeme sve se češće pristupa samoliječenju, pogotovo ako su prisutne lakše smetnje poput kašlja, prehlade, lakših probavnih smetnji itd. Tada čovjek poseže za ljekovitim biljem iz vrta, livada, grmova, šuma i na taj način uklanja simptome. Također, teži se sve više i zdravom načinu života te se pristupa biljkama kao osnovi zdrave prehrane jer one sadrže sve tvari koje su ljudskom organizmu potrebne za odvijanje tjelesnih funkcija.

1.2. Ljekoviti biljni pripravci

Da bi ljekoviti biljni pripravci bili učinkoviti potrebno je biljke sakupljati na pravilan način, pravilno ih pripremati i pravilno primjenjivati. Svaka se biljna vrsta mora brati kada je najbujnija, najljepša i najzdravija. Droga dobivena od takvih biljaka najbolje je kvalitete zato što sadrži najviše ljekovitih sastojaka. Tako za svaku biljnu vrstu postoji određeno doba godine kada je vrijeme za berbu, npr. cvjetovi se beru čim biljka procvate, većina listova i zeleni kada se na njima pojavi prvi cvijet, plodovi i sjeme kada su potpuno zreli, a korijenje i drugi podzemni organi u rano proljeće ili na jesen. Bilje se bere po lijepom i suhom vremenu kako bi se spriječilo propadanje biljnog materijala.

Prilikom pripreme ljekovitog biljnog pripravka moramo voditi računa o kemijskom sastavu biljne vrste i usitnjenosti biljnog materijala, kako bi se svi ljekoviti sastojci pravilno ekstrahirali. Zbog toga se nekada upotrebljava hladna, nekada topla, a ponekad čak i kipuća voda, a drugi put se stavlja u hladnu pa se kuha ili se prije kuhanja ostavi neko vrijeme da bubri ili da hladna voda izvuče ljekovite sastojke. Ako ljekoviti sastojci nisu topljivi u vodi, koristi se alkohol, ulje, ocat itd.

Za izradu ljekovitih pripravaka može se koristiti svježe ili osušeno bilje. Svježe je bilje najčešće ljekovitije od osušenog jer se sušenjem mnogi ljekoviti sastojci mijenjaju i gube. Međutim, kako neki dijelovi biljke nisu dostupni tijekom cijele godine, treba se pobrinuti da se od svake biljne vrste koja se koristi u izradi ljekovitih pripravaka uberu, osuše i dobro zapakiraju potrebne količine biljnog materijala.

Najčešći način izrade ljekovitog pripravka je u obliku čajeva, prelijevanjem droge vrućom ili kipućom vodom. Takav se napitak, **oparak ili infuz**, izrađuje od droga nježnije građe i od onih koje sadrže termolabilne tvari.

Uvarak ili dekoka je ekstrakt koji se dobiva kuhanjem biljne droge u vodi i izrađuje se od droga čvršće građe kao što su korijen ili kora.

Tinkture su tekući obojeni ljekoviti oblici dobiveni ekstrahiranjem droga alkoholom. U kućnim biljnim ljekarnama kao etanolna komponenta najviše se koristi jaka domaća rakija (najčešće lozovača). Izrađuju se maceracijom, močenjem ili nekim drugim propisanim postupkom.

Uljne iscrpine pripremaju se na isti način kao i tinkture, samo što se umjesto alkohola koristi najčešće kvalitetno domaće maslinovo ulje dobiveno hladnim prešanjem.

Ekstrakti se izrađuju slično kao tinkture, ali se poslije ekstrakcije droge i filtriranja uparuju do željene konzistencije. Mogu biti tekući, žitki ili suhi. Od ekstrakata se izrađuju

sirupi. **Sirupi** su tekući pripravci koji se pripremaju tako da se biljni materijal slaže u staklenku u slojevima sa šećerom i tako ostavi stajati neko vrijeme. Nakon propisanog vremena, dobiveni se sirup procijedi i čuva na hladnom mjestu.

Ljekovita vina pripremaju se na različite načine i koriste i u znanstvenoj i narodnoj medicini. To su tekući preparati koji se izrađuju maceracijom ljekovitog bilja u vinu.

Masti su kruti ili polukruti ljekoviti pripravci koji se izrađuju kuhanjem biljnog materijala u vrućoj masti na vodenoj pari. Takav se pripravak hladi preko noći, te idući dan ugrije i procijedi. Dobivena se mast čuva u dobro zatvorenim posudama na hladnom i mračnom mjestu. Kao masna podloga prilikom pripreme u kućnim ljekarnama koristi se čista svinjska mast (Tucakov,1978).

1.3. Samoniklo jestivo bilje

Samoniklo jestivo bilje može se, prema načinu primjene i namjeni, podijeliti u više skupina. Najveću čini raslinje koje služi kao zeleno povrće, čiji se mladi listovi, proljetni izdanci ili ponekad i cijela nadzemna biljka koriste za jelo. Ono raste gotovo na svakoj zelenoj površini i najbolje ga je brati u proljetnim mjesecima kada je najbogatije vitaminima i mnogim mineralima. Važno mjesto zauzimaju i biljke s jestivim plodovima, sjemenkama i biljke s jestivim podzemnim dijelovima. Također, mnoge se biljke koriste kao začinsko i čajno bilje, a od nekih se u prehrani mogu koristiti cvjetovi ili cvjetni pupoljci. Bilje koje se bere za jelo iz prirode može se prirediti svježije istog dana s maksimalno očuvanim originalnim okusom, sastavom vitamina i drugih korisnih sastojaka biljnih vrsta.

Flora naše zemlje posebno je raznolika i osebujna, te nam nudi obilje besplatne, prirodne, zdrave i nezagađene hrane. Posljednjih godina svjedočimo da sve veći broj ljudi prepoznaje samoniklo bilje kao namirnicu za pripremu ukusnih i zdravih jela, te da mnoge vrste divljeg povrća i voća zajedno s brojnim začинима koje nalazimo u prirodi, mogu obogatiti dnevne obroke potrebnim vitaminima, osvježiti ih i učiniti ukusnijim i raznovrsnijim.

Mnoge jestive biljke također su i ljekovite. Već i prisutni vitamini, minerali i enzimi čine samoniklo jestivo bilje ljekovitim, jer te supstancije jačaju otpornost organizma, djeluju povoljno na izmjenu tvari i na poboljšanje općeg zdravstvenog stanja. Neke od jestivih biljaka imaju djelovanje i kod bolesti dišnih puteva, probavnih i mokraćnih organa i dr. Također, mnogo se začinskih samoniklih biljaka koristi za izazivanje apetita, poboljšanje probavnih procesa i djeluju povoljno kod želučanih smetnji (Grlić, 1990).

2. OBRAZLOŽENJE TEME

Samoniklo jestivo bilje, kao i ljekovito bilje koristi se u narodu još od davnina. Znanje se prenosilo usmenom i pismenom predajom s koljena na koljeno te se tako pridonosilo očuvanju tradicionalno pripremanih jela i ljekovitih pripravaka. Etnobotanika je znanstvena disciplina koja se danas bavi očuvanjem tradicionalne primjene biljaka u različitim etničkim skupinama i narodima.

Postoje mnogi etnobotanički zapisi o uporabi ljekovitog bilja na određenim geografskim područjima u nama susjednim zemljama (Mustafa i sur, 2012; Mustafa i sur, 2011; Šarić-Kundalić i sur, 2011; Gonzalez-Tejero i sur, 2008; Jarić i sur, 2007; Luczaj i Szymanski, 2007; Loi i sur, 2004). Međutim, u Hrvatskoj do sada nije provedeno niti jedno moderno etnobotaničko istraživanje, te bi moglo doći do nestanka vrijednog, godinama stjecanog znanja o primjeni bilja na našem području. Kako je Republika Hrvatska zemlja šarolike i bogate prirode, ovdje rastu mnoge ljekovite i jestive biljke koje imaju svoju primjenu u svakodnevnom životu naših ljudi. Zahvaljujući vrijednim ljudima koji svoje znanje o tradicionalnoj primjeni biljaka i danas koriste, još možemo pronaći obitelji s tzv. kućnim ljekarnama. U kućnim ljekarnama naći će se domaći pripravci, koji mogu izliječiti lakše tegobe i bolesti, pripremljeni prema receptima koje su naučili od svojih predaka. Kako bismo spriječili gubitak narodnih mudrosti koje su stoljećima sakupljane, potrebno je sve zabilježiti i na taj način trajno pohraniti.

S ciljem očuvanja znanja naroda o tradicionalnoj primjeni ljekovitog i jestivog bilja, u ovom istraživačkom radu prikupljene su informacije o primjeni ljekovitog i jestivog bilja na području otoka Krka. Također, zabilježeni su i narodni nazivi biljaka, kada i kako se biljke beru, način izrade ljekovitih pripravaka te indikacije kod kojih se ti pripravci koriste u svakodnevnom životu stanovnika otoka i njihovih predaka. Važno je naglasiti da su stanovnici otoka Krka od davnina bili veoma povezani s biljem, što se može vidjeti prema nazivima nekih naselja i pučkim običajima. Kao primjer može se navesti mjesto Vrbnik, koje je dobilo naziv prema vrbi, Rasopasno - prema biljci rosopas i Žestilac – prema lovoru ili žestilu. Također, ljekovito bilje prisutno je i u narodnim običajima i pjesmama: grančica ružmarina prisutna je na svadbama, stablo trešnje u Puntu za proslavu praznika rada, a tekst narodne pjesme „Vrbniče nad morem“ glasi: „... da mi zalijemo te naše rožice, drobnu mažuranu i sitan bosiljak...“.

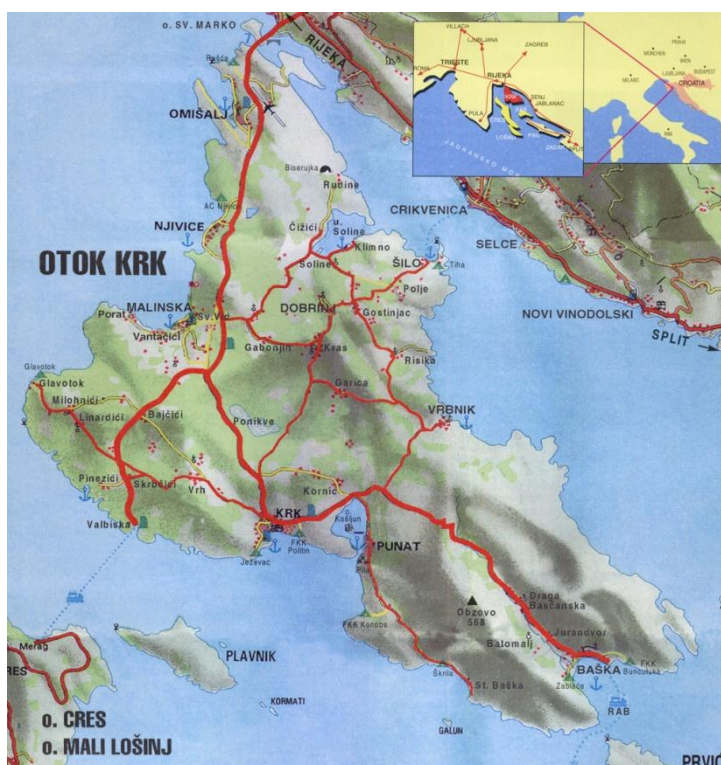
Dugoročni cilj ovog istraživanja je zajedno s diplomskim radovima drugih studenata, u sklopu kolegija Farmaceutska botanika, skupiti znanja temeljena na iskustvu iz svih krajeva

Hrvatske kako bismo sačuvali zapise o narodnim običajima, tradiciji, primjeni i baštini koju su nam ostavili naši preci o ljekovitom i jestivom bilju naše domovine.

3. MATERIJALI I METODE

3.1. Područje istraživanja

Istraživanje je provedeno na području otoka Krka u proljeće 2015. godine. Otok Krk najsjeverniji je otok na Mediteranu te najveći otok u Jadranskom moru. Nalazi se u pojasu umjerenog i blagog mediteranskog podneblja. Raznolikost reljefa te povoljni klimatski uvjeti, blaga zima i topla ljeta, pridonijeli su razvitku približno 1400 biljnih vrsta. U središnjem i zapadnom djelu otoka prevladavaju šume, te uzgojene kulture mediteranskog voća i povrća, vinograda i maslinika. Sjeverni i južni dio otoka čine kamenjar i pašnjaci. Središnjim se dijelom otoka prostiru plodna polja (www.krk.hr). Podaci su prikupljeni sa svih dijelova otoka obzirom na njegovu veličinu, te geografsku i vegetacijsku raznolikost.



Slika 3.1. Karta otoka Krka (http://www.krk-njivice.com/Images/Karta_velika.jpg)

3.2. Razgovori sa ispitanicima

U ovom istraživanju sudjelovalo je 25 ispitanika s područja otoka Krka koji poznaju i koristili su biljke za liječenje, kao i samoniklo bilje u prehrani. Kriterij odabira ispitanika bio je da je njihovo znanje o korištenju ljekovitog i jestivog bilja stečeno isključivo iz naroda najčešće usmenom predajom. Tijekom ispitivanja ispitanici su navodili koje biljke koriste i na koji način, za koju indikaciju te kako pripremaju pripravke ukoliko je potrebna dodatna obrada. Navedeni su i točni dijelovi biljke koji se trebaju brati, a za neke biljke i koje je najbolje razdoblje za sakupljanje.

3.3. Sakupljanje biljaka i provjera biljnog materijala

Većina naziva biljnih vrsta koje su ispitanici navodili dolazi iz naroda, te se ne poklapaju s hrvatskim nazivljem navedenih ljekovitih i jestivih biljaka. Kako bi se provjerio identitet biljke te potvrdilo da se zaista radi o navedenoj biljnoj vrsti, ispitanici, koji su bili u mogućnosti, pokazali su biljke u njihovim prirodnim staništima i lokalitete gdje ih najčešće sabiru. Tada su biljke fotodokumentirane te potom sakupljeni uzorci za izradu herbarija, a taksonomska identifikacija učinjena je pomoću stručne literature (Domac, 1973).

3.4. Izrada herbarija

Svaka je biljka ubrana u svom prirodnom staništu gdje je samonikla, a biljke koje cvatu u proljeće ubrane su tijekom cvatnje. Ubrani primjerci su herbarizirani na standardni način (Nikolić, 1996). Herbarskim primjercima prema stručnoj literaturi, nakon taksonomske determinizacije (Domac, 1973), pridodani su hrvatski i latinski naziv, narodni naziv, lokalitet gdje je biljna vrsta skupljena te datum kada je biljka ubrana.

4. REZULTATI I RASPRAVA

4.1. Botanička identifikacija i dokumentacija

Samonikle biljke sabirane su na različitim područjima otoka Krka te se pomoću botaničkog determinacijskog ključa odredilo o kojoj se biljnoj vrsti radi (Domac, 1973). Time je potvrđen identitet svake biljne vrste čiji su narodni naziv koristili ispitanici u ovom istraživanju. Svaka biljka tada je fotografirana i ubrana kako bi se dobila potpuna dokumentacija svih spomenutih biljnih vrsta. Herbarizirani primjerci u prilogu su ovom diplomskom radu.

4.2. Sažeti prikaz rezultata istraživanja

U ovom istraživanju ispitanici, svi s područja otoka Krka, naveli su 28 ljekovitih biljnih vrsta, te 25 jestivih samoniklih biljnih vrsta. Ispitanici su naveli i biljne vrste koje koriste kao začine pri pripremi jela. Većina ispitanika navodila je kadulju, pelin, koprivu, crkvinu i gospinu travu kao biljke koje često koriste za liječenje. Najčešće se primjenjuju kao čajevi (infuzi), a kao indikacije navodne su prehlada, kašalj, probavne tegobe te problemi s kardiovaskularnim sustavom.

Od samoniklih jestivih biljaka najčešće su spominjane šparoga, smokva, kopriva i maslačak (divlji radić). Neke biljke imaju jestive plodove, dok se neke pripremaju svježe kao salata. Navedene su i biljne vrste koje se koriste kao začini, npr. mažuran, ružmarin, konopljika i lovor.

U tablici 4.2.1. su navedene sve biljke koje su ispitanici naveli kao ljekovite biljne vrste abecednim imenom prema latinskom nazivu. Također, navedeni su i hrvatski nazivi, odnosno tradicionalni narodni nazivi krčkog kraja (otisnuti masnim slovima), dijelovi biljke koji se koriste te za koju se indikaciju primjenjuju pripravci tih biljaka.

U tablici 4.2.2. navedene su sve samonikle jestive biljke koje primjenjuju stanovnici otoka Krka u svojoj prehrani, latinski i hrvatski naziv te koji dio biljke se koristi.

Tablica 4.2.1. Biljne vrste otoka Krka koje se koristi u liječenju (nazivi karakteristični za otok Krk otisnuti su masnim slovima)

	LATINSKI NAZIV I PORODICA	NARODNI NAZIV	DIO BILJKE	LJEKOVITI OBLIK	INDIKACIJA
1.	<i>Achillea millefolium</i> L., Asteraceae	stolisnik , sporiš	cvat	infuz, čaj	menstrualne tegobe, bolovi u crijevima
			zelen		
2.	<i>Artemisia absinthium</i> L., Asteraceae	pelin, pelen	zelen	čaj,	čišćenje krvi, bolovi u želucu
3.	<i>Artemisia caerulensens</i> L., Asteraceae	morski pelin, šantonika , šanantonika	zelen	rakija	bolovi u želucu i crijevima
4.	<i>Cornus mas</i> L., Corneaceae	drijen, dren , drenjina , drijenak	plodovi	sirup	jačanje imuniteta i proljev
5.	<i>Crataegus oxyacanta</i> L., Rosaceae	glog, beli glog	listovi	čaj, tinktura	bolesti kardiovaskularnog sustava i cirkulacija
			cvjetovi		
			plodovi		
6.	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill., Apiaceae	komorač, koromač , kromač	zelen	čaj, sirup	bolovi crijeva i želuca, kašalj, astma
7.	<i>Helichrysum italicum</i> L., Asteraceae	smilje, magriž , busiljak	cvjetovi	čaj, ulje	masaža, dišne tegobe
8.	<i>Hypericum perforatum</i> L., Hypericaceae	gospina trava, kantarion	cvat	ulje, čaj	rane, opekline, depresija
			zelen		
9.	<i>Juglans regia</i> L., Juglandaceae	orah, orih	plodovi	rakija, infuz	bolovi u želucu, bojenje i pranje kose
10.	<i>Laurus nobilis</i> L., Lauraceae	lovor, javorika , žestil , žestila , jagorika	listovi	čaj, sirup	začin, grčevi u želucu i crijevima, kašalj
11.	<i>Lavandula officinalis</i> L., Lamiaceae	lavanda	cvjetovi	čaj, tinktura	smirenje, grčevi, migrena, moljci, ubodi insekata
			čitava biljka		
12.	<i>Majorana hortensis</i> L., Lamiaceae	mažuran, mažurana , majorana , mažuranica	zelen	čaj	grčevi kod djece, bolji san

13.	<i>Malva sylvestris</i> L., Malvaceae	crni sljez, slez	korijen	moči se u vodi (macerat)	kašalj, katar, prehlada, grlobolja
			zelen		
14.	<i>Matricaria chamomilla</i> L., Asteraceae	kamilica, kamomila	cvjetovi	čajevi, oblozi	upala oka, prehlada, ubodi, nateknuća
15.	<i>Melissa officinalis</i> L., Lamiaceae	matičnjak, pčelinja ljubica, pčelina trava	listovi	čaj, infuz	menstrualni bolovi, smirenje, liječenje nesanice, nadutost
16.	<i>Parietaria officinalis</i> L., Urticaceae	crkvina, šćirenica, šćirica	listovi	čaj	bubrežni kamenci, mokraćni problemi, giht
17.	<i>Plantago lanceolata</i> L., Plantaginaceae	uskoliski trputac, trputac, terputec	listovi	sirup, sok	kašalj, grlobolja, čirevi
18.	<i>Plantago major</i> L., Plantaginaceae	veliki trputac, trputac, terputec	listovi	sirup, sok	kašalj, grlobolja, čirevi
19.	<i>Prunus spinosa</i> L., Rosaceae	trnina, crni trn, trnjina	cvjetovi	sirup, sok, čaj	bolovi u želucu, proljev, krvarenje
			plodovi		
20.	<i>Punica granatum</i> L., Punicaceae	mogranj , nar, šipak, magranj	kora	infuz	proljev
21.	<i>Rosa canina</i> L., Rosaceae	divlja ruža, šipak	plodovi	čaj	imunitet, prehlada
22.	<i>Rosmarinus officinalis</i> L., Lamiaceae	ružmarin	listovi	mast, čaj, vino	jačanje kostiju i zglobova, bolesti bubrega i jetre, cirkulacija
23.	<i>Rubus fruticosus</i> L., Rosaceae	kupina, ostruga	zelen	čaj	proljev
24.	<i>Ruta graveolens</i> L., Rutaceae	ruta, rutvica	zelen	čaj, infuz	bolovi u želucu, protiv krvarenja
25.	<i>Salvia officinalis</i> L., Lamiaceae	kuš , kadulja, salvija , žalfija	listovi	čaj, tinktura, sirup	antiseptik, upala desni i grla, aperitiv
			cvjetovi		

26.	<i>Thymus vulgaris</i> L., Lamiaceae	majčina dušica, dušica	zelen	čaj	prehlada i kašalj
27.	<i>Urtica dioica</i> L., Urticaceae	kopriva, žgavica, žeravica, žigavica, užgavica, kaškin štrig, ožigavica	zelen	čaj, sok, infuz	slabokrvnost, sniženje šećera u krvi, čišćenje krvi
28.	<i>Vitex agnus-castus</i> L., Verbenaceae	konopljika, fratarski papar	listovi	čaj	smanjenje muškog libida, regulacija mjesečnice i grčeva
			sjemenke		

Tablica 4.2.2. Samoniklo jestivo bilje koje se koristi na otoku Krku (nazivi karakteristični za otok Krk otisnuti su masnim slovima)

	LATINSKI NAZIV I PORODICA	NARODNI NAZIV	DIO BILJKE KOJI SE KORISTI
1.	<i>Arbutus unedo</i> L., Ericaceae	planika	plod
2.	<i>Asparagus acutifolius</i> L., Liliaceae	šparoga, šparuga	mladi izdanci
3.	<i>Chenopodium album</i> L., Apiaceae	loboda, lobodica, lobuda	zelen
4.	<i>Chornus mas</i> L., Cornaceae	drijen, drijenak, drenjina, dren	plod
5.	<i>Crithmum maritimum</i> L., Apiaceae	matar, petrovo zelje, motar	zelen
6.	<i>Daucus carota</i> L., Apiaceae	divlja mrkva, mirlin, divja mrkva, mrkvina, merkvina	zelen i cvjetovi
7.	<i>Diplotaxis tenuifolia</i> L., Brassicaceae	divja riga, rikula, divja salata	zelen
8.	<i>Ficus carica</i> L., Moraceae	smokva	plodovi
9.	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill., Apiaceae	komorač, kromač, koromač	zelen
10.	<i>Juniperus oxycedrus</i> L., Cupressaceae	šmrika, šmrikujići	plodovi
11.	<i>Morus alba</i> L., Moraceae	dud, murva, dudinja	plod
12.	<i>Paliurus spina-christi</i> L., Rhamnaceae	drača, trn	plod
13.	<i>Papaver rhoeas</i> L., Papaveraceae	mak, poljski mak, livadni mak	mladi listovi
14.	<i>Parietaria officinalis</i> L., Urticaceae	crkvina, ščirenica, šćirica	zelen
15.	<i>Plantago lanceolata</i> L., Plantaginaceae	trputac, terputac	mladi listovi
16.	<i>Portulaca oleracea</i> L., Portulacaceae	tucanj, tušanj	zelen
17.	<i>Prunus mahaleb</i> L., Rosaceae	kršul, kršulj, rašeljka, divlja črišnjia	plod
18.	<i>Prunus spinosa</i> L., Rosaceae	trnina, crni trn, trnjina	plod
19.	<i>Pyrus piraster</i> (L.) Borkh., Rosaceae	divlja kruška, krušva, divlja krušva	plod
20.	<i>Ruscus aculeatus</i> L., Liliaceae	veprina, fratarske šparoge, veprinac	mladi proljetni izdanci
21.	<i>Sonchus sp.</i> , Asteraceae	ostak, kostriš, svinjak, zečja salata	zelen
22.	<i>Sorbus domestica</i> L., Rosaceae	oskoruša	plod
23.	<i>Tamus communis</i> L., Dioscoreaceae	bljušt, bljušč, blušt	zelen
24.	<i>Taraxacum officinale</i> L., Asteraceae	maslačak, divlji radić, divji radić	zelen
25.	<i>Urtica dioica</i> L., Urticaceae	kopriva, žgavica, žeravica, žigavica, užgavica, kaškin štrig, ožigavica	zelen

4.3. Ljekovite biljne vrste i pripravci i njihova primjena u narodnoj medicini

U sljedećim poglavljima detaljno su opisane sve biljne vrste koje su naveli ispitanici s područja otoka Krka. Ljekovite biljne vrste poredane su abecednim redom prema hrvatskom nazivu. Uz svaku biljku navedeni su latinski i narodni nazivi, botaničke karakteristike, dio biljke koji se koristi za pripremu, način pripreme i primjene ljekovitih pripravaka koji su zabilježeni u razgovoru s ispitanicima prilikom ovog istraživanja. Tekst ispitanika prilagođen je književnom izražavanju, no neki su izrazi ostavljeni u izvornom obliku pa je moguće da nisu u potpunosti ispravni s botaničkog ili farmaceutskog gledišta. U opisu svake biljne vrste napisane su indikacije za koje je koriste stanovnici otoka Krka, te indikacije za koje je dokazana primjena u fitofarmaciji na temelju dosadašnjih spoznaja i istraživanja. Priložene su i fotografije biljnih vrsta u njihovom prirodnom staništu slikane prilikom terenskog posjeta lokalitetima na kojima ispitanici beru ljekovito bilje.

4.3.1. CRKVINA - *Parietaria officinalis* L., Urticaceae

Narodni nazivi: šćirenica, šćirica

Parietaria officinalis L., crkvina, jednogodišnja je i dlakava biljka koja raste kao korov u vrtovima, dvorištima, uz putove i na zapuštenim mjestima u zemljama oko Sredozemnog mora. Stabljika joj je nerazgranata, a listovi duguljasto-jajasti. Nije pokrivena žarnicama. Cvate od svibnja do rujna i koristi se kao diuretik i za čišćenje rana (Kušan, 1956).

Primjena crkvine zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli da od crkvine primjenjuju cijelu biljku. Može se brati cijele godine, a najbolje je ljeti. Indikacije kod kojih se koristi su bubrežni kamenci, problemi mokraćnog sustava i giht.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Za sve što je vezano uz mokraćne kanale i bubrege, upale ili ako postoji kamenac – pije se po litru i pol čaja na dan i to najmanje 7 pa do mjesec dana – jedna šaka lišća šćirenice na litru i pol vruće vode. Sve mokraćne tegobe se povuku. Može se napraviti čaj sa svježim lišćem ili sa sušenim.
- 2) Koristila se za čišćenje staklenih boca od ulja ili vina.
- 3) Za giht, čišćenje krvi i mokraće – šaku šćirenice stavi se u 2L vruće vode i pije se kroz dan.

Primjena crkvine u prehrani navedena je u pogavlju 4.4.2.



Slika 4.3.1. CRKVINA – *Parietaria officinalis* L., Urticaceae

4.3.2. CRNI SLJEZ – *Malva sylvestris* L., Malvaceae

Narodni nazivi: sljez, slez

Malva sylvestris L., sljez, rasprostranjen je u čitavoj Europi i možemo ga naći uz puteve, na poljima i u blizini naselja. Cvate od lipnja do sredine rujna. Sabiru se listovi i cvjetovi za vrijeme cvatnje, a korijen se ubire početkom proljeća i na jesen. Koristi se kao emolijens, kod upale crijeva, kod kašlja, katara, promuklosti, te za liječenje čireva (Willfort, 1978).

Primjena sljeza zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici primjenjuju zelen i korijen sljeza za izradu pripravaka kod kašlja, grlobolje, prehlade te za ispiranje krasti. Korijen se bere u rano proljeće ili na jesen i suši se, a zelen se bere tijekom cvatnje.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Skuha se sljez u vodi i kada se ohladi s time se peru kraste.
- 2) Korijen sljeza vadi se u rano proljeće ili na jesen, očisti ga se, ostruže, nareže na kockice i posuši. Osušene kockice moče se u vodi i dobiveni pripravak koristi se kod grlobolje, prehlade, kašlja i za izbacivanje sluzi i katara.



Slika 4.3.2. CRNI SLJEZ – *Malva sylvestris* L., Malvaceae

4.3.3. DRIJEN – *Cornus mas* L., Cornaceae

Narodni nazivi: drijen, drijenak, drenjina, dren

Drijen, *Cornus mas* L., raste u južноеuropskim zemljama kao grm ili nisko i veoma rasprostranjeno drvo s nasuprotno smještenim listovima jajolikog oblika i cjelovitog ruba. Plod je duguljasto jajasta koštunica crvene boje koja sazrijeva u jesen. Koristi se kod proljeva, katara crijeva, groznica, krvarenja itd. (Kušan, 1956).

Primjena drijena zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli da koriste drijen i u ljekovite i u jestive svrhe. Koriste se plodovi drijena koji se sakupljaju u kasno ljeto ili ranu jesen kada sazrijevaju u crvenu bobu. Ispitanici ih u ljekovite svrhe koriste za jačanje imuniteta i zaustavljanje proljeva.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Sirup – prokuhaju se plodovi i zatim stave u pasirku. Dobivenom se doda oko 0.5kg šećera i razrjeđuje se s vodom. Koristi se za jačanje imuniteta ili za zaustavljanje proljeva.

Primjena drijena u prehrani navedena je u poglavlju 4.4.7.



Slika 4.3.3. DRIJEN – *Cornus mas* L., Corneaceae

4.3.4. GLOGOVI – *Crataegus oxyacanta* L. i *C. monogyna* L., Rosaceae

Narodni nazivi : glog, beli glog, pasji trn

Glogovi su grmovi rasprostranjeni po cijelom umjerenom pojasu i rastu obično na rubovima šikara te uz ograde i živice. Bijeli cvjetovi sa cvjetnim stapkama i cvjetni vršci sa listovima ubiru se u proljeće za vrijeme cvatnje. Droga se najčešće koristi sušena, a suši se na prozračnom mjestu u hladu. Također, mogu se koristiti i plodovi gloga koji sazrijevaju u jesen. Glog jača i regulira rad srca, kontrolira krvni tlak i vrlo je dobar kod oštećenja srčanog mišića u starosti (Willfort, 1978).

Primjena gloga zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli da od gloga primjenjuju listove, cvjetove i plodove. Cvjetni vršci s listovima beru se u travnju i svibnju, te se suše. Takvi se primjenjuju za izradu pripravaka za jačanje srca i razne bolesti kardiovaskularnog sustava.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Cvjetovi s listovima se suše i svako jutro se pije čaj pripremljen tako da se dvije žlice gloga stave u kuhanu vodu. Koristi se za poboljšanje kompletnog rada srca i krvotoka.
- 2) Plodovi, koji se beru na jesen kada su crvene boje, se moče u rakiji i pripravak se koristi za liječenje bolesti srca i poboljšanje cirkulacije.



Slika 4.3.4.1. GLOG –
Crataegus oxyacanta L., Rosaceae



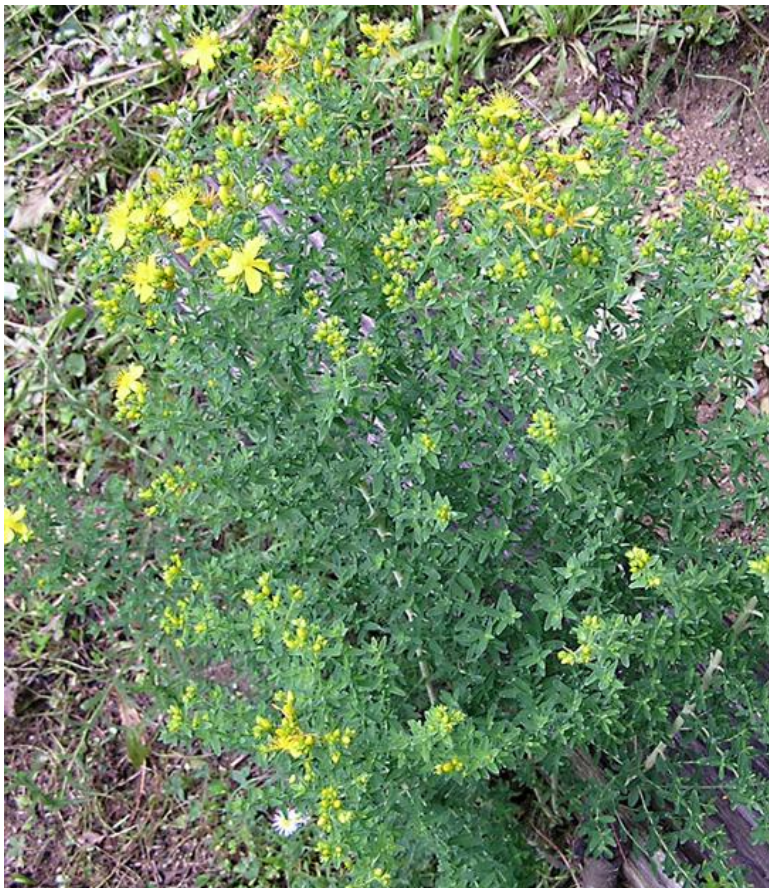
Slika 4.3.4.2. – sušeni glog

4.3.5. GOSPINA TRAVA – *Hypericum perforatum* L., Hypericaceae

Narodni nazivi: gospina trava, kantarion

Hypericum perforatum L., gospina trava, vrlo je raširena trajnica koja raste na sunčanim livadama, na pustim i neobrađenim zemljištima, u šikarama i drugdje. Cvate čitavo ljetno, a pravilni i žuti cvjetovi čine vršne cvatove koji se upotrebljavaju zajedno s vršnim listovima za izradu ljekovitih pripravaka. Cvjetovi sadrže krvavo-crveni sok koji dolazi od crvene smole.

Već je dugo poznata u narodu, te ju se mnogo cijeni i upotrebljava. Zahvaljujući čitavom nizu ljekovitih i djelotvornih tvari, gospina trava ima mnoga ljekovita svojstva i primjenjuje se kao sredstvo za rane i njegu kože, za masažu kod kostobolje, kod problema s dišnim, probavnim i mokraćnim sustavom, kao antihelmintik i dr. (Willfort, 1978).



Slika 4.3.5.1. GOSPINA TRAVA – *Hypericum perforatum* L., Hypericaceae

Primjena gospine trave zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli da se od gospine trave primjenjuju cvjetovi i zelen. Biljka se bere u lipnju i srpnju, te se pripravci izrađuju od svježeg ili sušenog biljnog materijala. Indikacije kod kojih se koristi su opekotine, rane i za depresiju.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Cvjetovi gospine trave stave se u domaće maslinovo ulje i ostavi 40 dana na suncu dok ne postane crveno. To je poznato kantarionovo ulje. Koristi se za sve vrste opekline i otvorenih rana, opekline izazvanih parom i opekline izazvane suncem. Pomaže i kada se poliješ nekom kiselinom te nastanu mjehuri, pa sljedeći dan više nema ožiljaka.
- 2) Stavi se gospine trave da prekrije dno šalice te se prelije s 2dL kipuće vode. Takav se čaj pije nekoliko puta dnevno kod depresivnih osoba.



Slika 4.3.5.2. Cvjetovi gospine trave



Slika 4.3.5.3. Kantarionovo ulje

4.3.6. KADULJA – *Salvia officinalis* L., Lamiaceae

Narodni nazivi: kuš, žalfija, ljekovita kadulja

Salvia officinalis L., kadulja, samonikla je biljka koja raste na području Sredozemnog mora kao grm s višegodišnjom drvenastom stabljikom. Listovi su usko ovalni, čvrsti i trajni. Na krajevima ogranaka razvijaju se u prividnim klasovima pršljenaste nakupine ljubičastih i izrazito usnatih cvjetova. Čitava biljka ugodnog je i vrlo jakog mirisa. Raste u krškom kraju, na kamenjaru, te ju smatraju „čuvaricom tla“. Rasprostranjena je u primorskom dijelu Hrvatske, a cvate od svibnja do kolovoza (Kušan, 1956).

Kadulja je još u starom vijeku uživala veoma visoki ugled kao ljekovita biljka. U službenoj upotrebi je droga *Salviae folium*, te ulje koje se dobiva destilacijom iz listova kadulje. Koristi se kao antiseptik, kao sredstvo za grgljanje kod katara grla i ždrijela, za čišćenje krvi, liječi sve upale crijeva, želuca, jetre, žuči i mokraćnih puteva. Nadalje, koristi se kao lijek za reguliranje znojenja u pubertetu i kod žena u menopauzi te je jedno od najboljih sredstava protiv noćnog znojenja bolesnika s tuberkulozom. Svježim listovima kadulje trljaju se zubi i zubno meso da očvrstu (Willfort, 1978).



Slika 4.3.6.1. KADULJA, *Salvia officinalis* L., Lamiaceae

Primjena kadulje zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli da se od kadulje primjenjuju listovi i cvjetovi. Cvjetovi se beru u svibnju i lipnju, a listovi se mogu brati tijekom cijele godine (iako je najbolje u proljeće), te se primjenjuju svježi ili sušeni. Indikacije kod kojih se koristi su upala grla, upala desni i zubobolja te kao antiseptik i aperitiv.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Skuha se čaj od nekoliko svježih grančica listova kadulje, doda čajnu žličicu šećera i koristi za liječenje upale grla.
- 2) Listovi kadulje se kuhaju 10-15min dok ne zakuha da se oslobode eterična ulja i grglja se, ali se ne smije piti. Koristi se kod upale desni i zubobolje.
- 3) Svježim listovima kadulje trljaju se zubi i desni ukoliko je prisutna zubobolja i upala desni.
- 4) U lončić se stavi vode i 2 žlice šećera i to se prokuha da se volumen vode smanji do polovice. Onda se stavi 2-3 lista kadulje i to se mora kuhati malo u tome. Kada se ohladi pije se 1 kapljica dobivenog sirupa nekoliko puta na dan. Koristi se kada boli grlo, a listovi se beru prije nego kadulja procvjeta.
- 5) U 1L rakije stavi se 100 grama šećera, 100 listova kadulje (mladih) te ostavi na suncu minimalno 40 dana. Liker se koristi kao antiseptik i aperitiv.
- 6) U 3L vode stavi se 100 cvjetova kadulje, 0.5kg šećera i ostavi stajati preko noći da se šećer rastopi. Zatim se dobiveni sirup procijedi i pije razrijeđen s vodom kod grlobolje.



Slika 4.3.6.2. Cvjetovi kadulje



Slika 4.3.6.3. Priprema likera

4.3.7. KAMILICA – *Matricaria camomilla* L., Asteraceae

Narodni nazivi: kamilica, kamomila,

Matricaria camomilla L., kamilica jednogodišnja je vrlo rasprostranjena i opće poznata biljka. Cvate od lipnja do kolovoza, a droga se sabire bez stapke kada su cvjetne glavice potpuno razvijene. Miris kamilice je karakterističan, mirisan, balzamičan i eteričan, što se može zahvaliti eteričnom ulju koje je poznato i cijenjeno. Ima vrlo široku primjenu u ljekovite svrhe, a kao neke od indikacija možemo nabrojati grčeve, sva oboljenja želuca i crijeva, u obliku obloga za upale oka itd. (Willfort, 1978).



Slika 4.3.7. KAMILICA – *Matricaria camomilla* L., Asteraceae

Primjena kamilice zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli da se od kamilice primjenjuju cvjetovi. Beru se u svibnju i lipnju, a primjenjuju se svježi ili sušeni. Najčešće se izrađuju čajevi ili otopine za obloge. Indikacije kod kojih se koristi su upala oka, ubodi, nateknuća, za smirenje itd.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Kod upale oka, uboda, nateknuća skuha se čaj od cvjetova kamilice, čeka se da se ohladi i umoči salvetu u svježe skuhani čaj te se topli oblog stavi na oboljelo mjesto i nateknuće se povlači.
- 2) Kuha se čaj od kamilice i primjenjuje kod prehlade, bolova u želucu, za smirenje, protiv grčeva, a posebno je koristan kod dječjih tegoba obzirom da je jako blag.

4.3.8. KOMORAČ – *Foeniculum vulgare* Mill., Apiaceae

Narodni nazovi: kromač, koromač

Komorač, *Foeniculum vulgare* Mill., dvogodišnja je biljka koja raste na području Južne Europe kao biljka sa sitno prugastim razgranatim stabljikama i plavkasto zelenim igličastim listovima. Cvate od srpnja do listopada. Sitni žućkasti cvjetovi slažu se u veliki sastavljeni štitac. Kao lijek primjenjuje se čitava biljka i sjemenke. Može se primjeniti kao čaj za čišćenje, za izradu komoračevog ulja, za smirenje grčeva, nadutosti i protiv katara dišnih puteva (Willfort, 1978).

Primjena komorača zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici koriste komorač u ljekovite i jestive svrhe kao cijelu biljku. Može ga se brati cijelu godinu, a primjenjuju ga protiv nadutosti i za liječenje astme, kašlja te bolova u želucu i crijevima. Koriste ga i kao sastojak domaće rakije travarice.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Čaj protiv nadutost priprema se tako da se u 2dL vruće vode stavi grančica komorača 5-10min i zatim popije. Isto se može kada boli želudac i crijeva.
- 2) U 2L vode stavi se zelene stabljike kromača i kuha se dok ne dođe na polovicu volumena. Posebno se prži 0,4kg šećera i ulije se u prethodno pripremljeni pripravak. Tada se ponovo kuha do polovice volumena tako da dođe otprilike 0.5L sirupa. Uzima se 1 veliku žlicu ujutro i navečer za kašalj i astmu.



Slika 4.3.8. KOMORAČ- *Foeniculum vulgare* Mill., Apiaceae

4.3.9. KONOPLJIKA – *Vitex agnus-castus* L., Verbenaceae

Narodni naziv: fratarski papar

Vitex agnus-castus L., konopljika, raširena je na području Sredozemnog mora. Visok je grm s dlanasto razdjeljenim listovima i ljubičastim cvjetovima u vršnim cvatovima. Cvate od lipnja do kolovoza i aromatičnog je mirisa, dok joj je okus sjemena pikantno ljut. Kao lijek rabi se u liječenju crijevnih nametnika, za smanjivanje pohotne želje u muškaraca, za regulaciju mjesečnice i smirivanje menstrualnih grčeva (Lesinger, 2006).

Primjena konopljike zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli primjenu sjemenki i grančica biljke kao začina te za smanjenje muškog libida, reguliranje mjesečnice i smirivanje menstrualnih tegoba.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Sjemenke se koriste kao začina i imaju ljutkast okus.
- 2) Za smanjenje muškog libida koristi se u obliku čaja tako da se u 2dL vruće vode stavi jedna žlica osušenih listova konopljike. Na isti način izrađuje se pripravak koji se pije za regulaciju mjesečnice i protiv menstrualnih bolova.



Slika 4.3.9. KONOPLJIKA – *Vitex agnus – castus* L., Verbenaceae

4.3.10. KOPRIVA – *Urtica dioica* L., Urticaceae

Narodni nazivi: žgavica, žeravica, žigavica, užgavica, kaškin štrig, ožigavica

Urtica dioica L., kopriva, je vrsta samonikle jestive biljke koja raste na zapuštenim mjestima kao korov. Listovi srcolikog oblika nalaze se na kratkim peteljkaama i imaju kratke dlačice. Listovi i peteljke pokriveni su žarnicama i zbog toga ih je jako neugodno dodirnuti. Cvate od proljeća do jeseni, a cvjetovi su zeleni i neugledni.

Ima ljekovita svojstva jer sadrži kalcij, kalij, željezo, fosfor, vitamin C, vitamin A i organske kiseline. Flavonoidi koje sadrži povoljno djeluju na rad organizma. U liječenju se koriste listovi, zelen i korijen. Koristi se za čišćenje krvi i kod slabokrvnih osoba, liječi bolesti mokraćnih kanala, pospješuje stolicu, jača otpornost kod osoba sklonim bolestima, zaustavlja krvarenja i može sniziti razinu šećera u krvi (Willfort, 1978).



Slika 4.3.10. KOPRIVA – *Urtica dioica* L., Urticaceae

Primjena koprive zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli korištenje listova i zeleni koprive u svrhu liječenja. Biljku je najbolje brati u svibnju kada je još mlada pa tada ima najbolje djelovanje. Koristi se kod slabokrvnih osoba.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Prokuha se 2dL vode i ubaci se vršak stabljike koprive 2-3min i izvadi. Potom se čeka da se ohladi i popije bez šećera. Pije se jednom dnevno za povišenje razine željeza u krvi kod anemičnih osoba.
- 2) Svježim lišćem koprive su se „pekli“ po oboljelim mjestima tako da nastanu vodeni mjehuri koji kada puknu i otrov izlazi van.
- 3) Pripremi se čaj od stabljika koprive tako da se u 2dL vruće vode stavi nekoliko stabljika koprive. Piti kroz 4-5 dana, svaki dan nekoliko šalica za sniženje razine šećera u krvi.
- 4) Ako netko ima lošu krv, potrebno je pripremiti sok od listova koprive s grožđicama i piti dok se ne poboljša krvna slika.
- 5) Vršci koprive moče se u vodi i ostave da tako stoje preko noći. Zatim se procijedi i tom se vodom pere kosu kako bi ojačala.

Primjena koprive u prehrani navedena je u pogavlju 4.4.10.

4.3.11. KUPINA - *Rubus fruticosus* L., Rosaceae

Narodni nazivi: kupina, ostruga

Rubus fruticosus L., kupina, trajni je grm koji raste na šumskih čistinama, uz rubove polja i među grmljem. Cvate od lipnja do rujna, a plodovi su zreli od kolovoza. U ljekovite svrhe koriste se mladi i nježni listovi i gornji cvjetni vrhovi, a sabiru se od travnja pa do kraja svibnja. Može se koristiti kao bezazleno sredstvo protiv proljeva, za čišćenje krvi, liječenje kožnih osipa i ostalih kožnih nečistoća te kod krvarenja želuca i upale crijeva. Također se mogu koristiti i plodovi, a sitno izrezani korijen kupine kao čaj može se koristiti za sve koji boluju od vodene bolesti (Willfort, 1978).

Primjena kupine zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli cvjetne vrhove kao ljekoviti dio biljke. Može ju se koristiti kroz cijelu godinu, a indikacija je proljev.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Vršci sa grma kupine stave se u vruću vodu i ostavi stajati 10-15min. Tako dobiveni pripravak koristi za proljev. Može se koristiti i kod djece od par mjeseci zbog toga jer je vrlo blaga, a učinkovita. Pije se par puta dnevno i proljev nestane.



Slika 4.3.11. KUPINA – *Rubus fruticosus* L., Rosaceae

4.3.12. LAVANDA – *Lavandula officinalis* L., Lamiaceae

Narodni naziv: lavanda

Lavanda, *Lavandula officinalis* L., je niski višegodišnji grm koji raste u zemljama Sredozemnog mora. Čitava biljka ima karakterističan balzamičan miris, a cvate od lipnja do kolovoza. Sabiru se cvjetovi, listovi i čitava biljka u cvatu. Upotrebljava se za smirenje grčeva, kod nadutosti, migrene, nesvjestice itd. U službenoj upotrebi je cvijet lavande (*Flores Lavandulae*), te aromatično i veoma hlapljivo eterično ulje (*Oleum Lavandulae*) (Willfort, 1978).

Primjena lavande zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici koriste cvjetove lavande i čitavu biljku. Najčešće se bere ljeti te ju koriste osušenu kao čaj ili protiv moljaca u ormarima, a svježu za pripremu tinkture protiv uboda komaraca i insekata i svrbeža nakon uboda.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Koristi se za čaj koji služi za smirenje, protiv grčeva i migrene. Priprema se tako da se u 2dL vode stavi jedna mala žlica osušenog biljnog materijala.
- 2) Stavlja se u ormare protiv moljaca.
- 3) Stavi se stabljika koliko stane u staklenku i nadopuni rakijom. Ostavi se stajati da rakija poprimi miris lavande, te se time maže protiv uboda komaraca, insekata, te protiv svrbeža nakon uboda od istih nametnika.



Slika 4.3.12. LAVANDA – *Lavandula officinalis* L., Lamiaceae

4.3.13. LOVOR – *Laurus nobilis* L., Lauraceae

Narodni nazivi: lovor, javorika, jagorika, žestil, žestila

Lovor, *Laurus nobilis* L., zimzeleni je mediteranski grm s kožastim, tvrdim i sjajnim listovima. Rasprostranjen je u zemljama oko Sredozemnog mora, a kod nas raste uz jadransku obalu. Listovi se obično beru od studenog i suše u tankom sloju. Plod je koštunica crnkastoplave boje. Lovorov list mnogo se troši u kulinarstvu kao mirodija i začim, a listovi i plodovi služe u pučkoj medicini i veterinarstvu (Grlić, 1990).

Primjena lovora zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli lovor kao biljku koju koriste kao začim, za grčeve u želucu i crijevima te za kašalj. Može se brati cijelu godinu ili se po potrebi suši.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Koristi se kao začim u gulašu.
- 2) Za aromatizaciju kada se suše smokve. Stavi se red smokava, pa red lovorovog lišća i slaže u kutiju.
- 3) Kuha se čaj od lovorovog lišća kada imamo grčeve u želucu ili crijevima. Par listova lovora prelije se sa 2dL vode i ostavi 15min. Pije se nakon što se procijedi.
- 4) 0,5kg šećera se sprži i kada se otopi nalije se 0,5L vode i doda 40 listova lovora. Kuha se da prokuha pola. Kada se ohladi procijedi se dva limuna. Koristi se kao pripravak protiv kašlja.



Slika 4.3.13. LOVOR – *Laurus nobilis* L., Laureaceae

4.3.14. MAJČINA DUŠICA - *Thymus vulgaris* L., Lamiaceae

Narodni nazivi: majčina dušica, vrtni timijan

Thymus vulgaris L., majčina dušica, jedna je od najaromatičnijih biljaka koja raste kao zbijeni polugrm. Kratki i uski listovi jajasta su oblika i na rubovima svinuti, a cvjetovi grimizno obojeni. Raste na osunčanim mjestima, često po stijenama i padinama. Bere se zeljasti biljni dio s cvjetovima te se koristi kao začim, a ranije je služila kao karminativ, lijek za znojenje i sredstvo koje ublažuje grčeve (Willfort, 1978).

Primjena majčine dušice zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli zelen majčine dušice s cvjetovima kao ljekoviti dio biljke. Najčešće se koristi osušena biljka i to kao začim ili za prehladu i kašalj.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Čaj od majčine dušice (suhih nadzemnih dijelova) upotrebljava se za prehladu i kašalj. Stavi se žličica suhих nadzemnih djelova u 2dL vruće vode, te procijedi nakon 30min.



Slika 4.3.14. MAJČINA DUŠICA – *Thymus serpyllum* L, Lamiaceae
(<http://www.presse7.eu/melemi/wp-content/uploads/2015/03/md.jpg>)

4.3.15. MATIČNJAK – *Melissa officinalis* L., Lamiaceae

Narodni nazivi: matičnjak, pčelinja ljubica, pčelina trava, limunika

Matičnjak, *Melissa officinalis* L., trajna je biljka s jako razgranatom i četverouglastom stabljikom. Raste u zemljama Sredozemlja i većinom cvate od lipnja do kolovoza. Ima vrlo ugodan miris, sličan mirisu limuna, a okus mu je vrlo aromatičan. Kod sabiranja samonikle biljke reže se čitava biljka, a potom se skidaju samo listovi ili gornji dio biljke u cvatu. Preporučuje se kod histerije, grčeva, kod menstruacijskih problema, kod nesаницe, živčane slabosti i sl. (Willfort, 1978).

Primjena matičnjaka zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su kao ljekoviti dio biljke naveli listove matičnjaka. Beru ga najviše u proljeće i suše. Koristi se za menstrualne bolove, smirenje, liječenje nesаницe, nadutosti i želučanih problema.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Koriste se grančice matičnjaka koje se stave u 2dL vruće vode, poklopi i ostavi 30min. Kada odstoji, procijedi se i pije neposredno poslije večere za smirivanje živaca i miran san.
- 2) Šaku osušenog lista matičnjaka stavi se u 0.5L vode i ostavi stajati dva sata. Pripravak se pije nezaslađen neposredno prije jela da se spriječi nadutost i želučani problemi.
- 3) Čaj od matičnjaka može se piti nekoliko puta dnevno za liječenje menstrualnih bolova.



Slika 4.3.15. MATIČNJAK – *Melissa officinalis* L., Lamiaceae

4.3.16. MAŽURANA – *Majorana hortensis* L., Lamiaceae

Narodni naziv: mažuran, majoran, mažurana, mažuranica

Majorana hortensis L., poznata je ljekovita i mirodijska biljka koja raste kao polugrm s čvrstim i razgranjenim izdancima u zemljama Sredozemlja. Za upotrebu se beru samo listovi i ogranaci s cvjetovima. Najviše se koristi kao začin, a može se koristiti i kod probavnih tegoba jer umiruje želudac te za pospješivanje izlučivanja znoja i sluzi.

Primjena mažurane zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su kao ljekoviti dio biljke naveli zelen mažurane. Koristi se za grčeve i kao začin. Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Koristi se čaj za djecu za smirenje kada imaju grčeve i za bolji san



Slika 4.3.16. MAŽURANA - *Majorana hortensis* L., Lamiaceae

4.3.17. MOGRANJ – *Punica granatum* L., Punicaceae

Narodni nazivi: mogranj, nar, šipak, magranj

Punica granatum L., mogranj, raste u nas u mediteranskom području kao nisko drvo uskih ovalnih listova s intenzivno crvenim cvjetovima. U liječenju koristi se kora stabla, korijena i ploda kao sredstvo koje steže i kao antihelmintik (Kušan, 1956).

Primjena mogranja zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su suhu koru ploda naveli kao dio biljke koji koriste u liječenju proljeva. Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Suha kora plodova mogranja stavi se u 2dL vode, procijedi nakon nekog vremena i koristi se ukoliko netko ima proljev.



Slike 4.3.17. MOGRANJ – *Punica granatum* L., Punicaceae

4.3.18. MORSKI PELIN - *Artemisia caerulensens* L., Asteraceae

Narodni nazivi: šantonika, šanantonika, šantonik

Artemisia caerulensens L., morski pelin, biljka je koja raste na slanoj, vlažnoj, muljevito-pjeskovitoj morskoj obali. Spada u porodicu glavočika, s lancetastim, dijelom razdjeljenim, dlakavim listovima. Poznata je kao sredstvo protiv crijevnih nametnika (www.encikopedija.hr).

Primjena morskog pelina zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli da koriste čitavu stabljiku morskog pelina kod želučanih i crijevnih problema.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Četiri grančice morskog pelina stavi se u 1L rakije, doda se nekoliko žlica šećera te ostavi na suncu 40 dana. Rakija se primjenjuje za bolove u želucu i crijevima. Šantonika se bere oko blagdana sv. Antona u lipnju.



Slika 4.3.18. MORSKI PELIN – *Artemisia caerulensens* L., Asteraceae

4.3.19. ORAH – *Juglans regia* L., Juglandaceae

Narodni nazivi: orih, orah

Orah, *Juglans regia* L., stablo je koje može narasti do visine 25m. Raste samoniklo na neobrađenim zemljištima i u bjelogoričnim šumama. Cvate u svibnju, a plodovi sazrijevaju u rujnu. Mladi listovi su crvenkaste boje, a kasnije pozelene. Muški cvjetovi razvijaju se kao obješene rese, a ženski se razvijaju pojedinačno u manjim skupinama. Sabiru se listovi, nezreli i zreli plodovi. U ljekovite svrhe koristi se kao sredstvo za čišćenje krvi, kod bolesti kostiju, bolesti zubiju i zubnog mesa itd. (Willfort, 1978).

Primjena oraha zabilježena u ovom istraživanju

Većina ispitanika navela je da koristi zelene plodove oraha za izradu rakije kada boli želudac, dok se prije koristio za pranje i bojanje tamne kose. Mladi orasi beru se u lipnju dok su još nezreli i zeleni.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Rakija od oraha (orihovica) kada boli želudac – 1L rakije, 13 zelenih oraha, 2 žlice šećera i 1 limun na kriške. Ostavi se stajati na suncu tri tjedna.
- 2) Koristi se za bojenje i pranje tamne kose. Stave se listovi oraha u vruću vodu i ostave stajati duže vrijeme dok voda ne dobije smeđu boju.
- 3) Orahe nabrati od Ivanje do Petrove – 6-7 oraha u 1L rakije i dodati 20dkg šećera, 1 limun i klinčić. Držati 40 dana na suncu pa procijediti.
- 4) Zreli orasi koriste se za izradu kolača.



Slika 4.3.19. ORAH – *Juglans regia* L., Juglandaceae

4.3.20. PELIN – *Artemisia absinthium* L., Asteraceae

Narodni nazivi: pelin, pelen, pelinkovac, žuhki pelin

Artemisia absinthium L., pelin, trajna je biljka svijetlosive boje, polugrmastog oblika i visine do 1m. Miris joj je svojstveno aromatičan i jak, a okus gorak, trpak i mirisan. Raširena je biljka i raste najviše na kamenitim i sunčanim staništima.

Od biljnog materijala sabiru se listovi i zelen. Može se koristiti svjež ili osušen, ali bez odrvenjelih dijelova. Sadrži eterično ulje zbog čega se koristi za pobuđivanje apetita, za probavne i mokraćne tegobe, a posebno se preporuča trudnicama jer pospješuje trudove (Willfort, 1978).

Primjena pelina zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli zelen pelina kao ljekoviti dio biljke. Može ga se koristiti kroz cijelu godinu, a indikacije su čišćenje krvi, želučani problemi, jačanje imuniteta i kao aperitiv. Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Pije se 2-3 šalice čaja za čireve, pripremljenog tako da se dvije grančice pelina stave u vruću vodu. Nabolje jednu ujutro, jednu navečer i jednu drugi dan i čir nestane i ne pojavljuje se ponovo. Može se piti i dva do tri puta na godinu za čišćenje krvi.
- 2) Koristi se pelin da bi se pojačao apetit, ali ne smije se puno da se ne „razrijedi krv“.
- 3) Čaj od pelina kada boli želudac, dvije šalice dnevno
- 4) U rakiju se stavi par grančica pelina i pije se jedna žlica na dan za imunitet i bolju krv.



Slika 4.3.20. PELIN – *Artemisia absinthium* L., Asteraceae

4.3.21. RUTA – *Ruta graveolens* L., Rutaceae

Narodni nazivi: ruta, rutvica

Ruta graveolens L., trajna je biljka koja raste na mršavom tlu u kamenjarima i osobito je rasprostranjena u krškom području Hrvatske. Listovi su duguljasti, neparno perasti i s iscijepanim listićima, a cvjetovi su žućkasto-zeleni. Za liječenje se koristi čitava biljka u svježem stanju ili osušena. Koristi se za umirenje grčeva, bolova u želucu, izvana kod reume i nekih kožnih bolesti itd. (Kušan, 1956).



Slika 4.3.21. RUTA – *Ruta graveolens* L., Rutaceae

Primjena rute zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli da se primjenjuje zelen rutvice za smirivanje bolova u želucu, protiv krvarenja te kod male djece.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Stavi se par grančica rute u rakiju i ostavi stajati neko vrijeme te se koristi po potrebi za smirivanje bolova u želucu.
- 2) Stavi se grančica rute u 2dL kuhane vode i tako pripravi čaj protiv krvarenja.
- 3) Kod male djece kada im se mlijeko vraća prema ustima – skuha se grančica rute u vodi i to dijete popije protiv mliječnih glista.

4.3.22. RUŽMARIN – *Rosmarinus officinalis* L., Lamiaceae

Narodni nazivi: ružmarin, rosmarin

Rosmarinus officinalis L., ružmarin, je trajni, razgranjeni, zeleni grm s bezbroj šiljastih ogranaka koji samoniklo raste na području Mediterana. Listovi su sjedeći, tvrdi, kožasti, vrlo uski i dugi 2-3cm, vrlo intenzivno i ugodno mirišu i imaju gorak i aromatičan okus. Vrlo je poznat u sunčanim i kamenitim krajevima našeg obalnog područja i otočja. Cvate od ožujka do svibnja.

U ljekovite svrhe upotrebljavaju se cvjetovi, listovi i izdanci u cvatu. Uglavnom služi kao aromatik, karminativ i stimulans. Koristi se za probavne poteškoće, za bolju cirkulaciju, kao sredstvo za masažu, za čišćenje krvi i kao začim. Destilacijom listova i grančica dobiva se ružmarinovo ulje koji je sastavni dio ružmarinove masti i koristi se također kao sastojak mnogih parfema (Willfort, 1978).



Slika 4.3.22. RUŽMARIN – *Rosmarinus officinalis* L., Lamiaceae

Primjena ružmarina zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli da koriste listove i izdanke s cvjetovima ružmarina u ljekovite svrhe. Indikacije za koje koriste su poboljšanje cirkulacije, čišćenje krvi, kod iscrpljenosti, za bolesti bubrega i jetre, jačanje kostiju i zglobova, za išijas ili reumu te kao začim. Najčešće se bere u travnju i svibnju jer tada ima najveću količinu eteričnog ulja te je najljekovitiji.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Za jačanje kostiju i zglobova – recept: Kuhaju se 4 kosti od pršuta, 1L bijelog domaćeg vina, 2 žlice masla domaćeg mlijeka i doda se 1 šaka ružmarina. Sve se to kuha dok se ne zagusti u mast. Maže se sve dok bol ne prođe.
- 2) 1 čajna žličica nasjeckanog ružmarina stavi se u 2dL vruće vode, ohladi i pije za bolju cirkulaciju, kod bolesti bubrega i jetre te za smirenje
- 3) Stavi se nekoliko žlica nasjeckanog ružmarina u 1L domaćeg vina i tako mora stajati 14 dana te se primjenjuje za bolju cirkulaciju, čišćenje krvi, kod slabog sluha i vida te kod iscrpljenosti. Pije se po jednu malu čašicu dva do tri puta dnevno prije obroka.
- 4) U kantu vode stavi se veća količina ružmarina da bude jaka otopina - za močiti noge kada se smrznu za bolju cirkulaciju
- 5) Koristi se kao začim pri izradi kobasica za aromu.
- 6) U jednu litru bijelog vina stavi se šaka ružmarina te ostavi da stoji 7 dana na suncu. Pije se 1dL dnevno za išijas ili reumu.

4.3.23. SMILJE – *Helichrysum italicum* L., Asteraceae

Narodni nazivi: magriž, busiljak, smilje

Smilje, *Helichrysum italicum* L., raste kao mediteranska biljka na sunčanim kamenjarima, padinama, obroncima brda i uz rubove putova. Uspravne, nerazgranate stabljike nose duguljaste uske listove, a na vrhu cvjetove koji formiraju po nekoliko žutih glavičastih cvatova. Cvate u lipnju i srpnju, a beru se cvjetne glavice prije samog otvaranja. Djeluje kao adstrigens, analgetik, antireumatik, antiseptik, ekspektorans, korigens itd. (Lesinger, 2006).

Primjena smilja zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici koriste smilje za masažu oboljelih mjesta i za čaj. Primjenjuju se i svježi i osušeni cvjetovi. Najčešće se bere tijekom ljetnih mjeseci.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Cvjetove smilja stavi se bocu i nalije domaćeg maslinovog ulja do vrha. Tako se ostavi stajati na suncu 40 dana uz povremeno mućkanje. Dobiveno se ulje koristi za masažu oboljelih mjesta.
- 2) Čaj od smilja pripremljen u 2dL vruće vode koristi se kod dišnih tegoba. Primjenjuje se par puta dnevno.



Slika 4.3.23. SMILJE – *Helichrysum italicum* L., Asteraceae

4.3.24. STOLISNIK – *Achillea millefolium* L., Asteraceae

Narodni nazivi: stolisnik, sporiš

Achillea millefolium L., stolisnik, biljka je koja raste po cijeloj Europi po livadama i pašnjacima. Iz svijetlosmeđeg puzavog i trajnog podanka u proljeće prvo izrastu kovrčavi prizemni listovi, a zatim i uspravna stabljika. Na vrhovima stabljika formiraju se cvatovi s brojnim malim cvjetovima. Cvate od lipnja do kasne jeseni.

Za liječenje se koristi cijela biljka – za reguliranje krvotoka, kod unutarnjih krvarenja, kod bolnih mjesečnica, kod povišenog tlaka ili kao oblog u zaustavljanju krvarenja na ranama (Kušan, 1956).



Slika 4.3.24. STOLISNIK – *Achillea millefolium* L., Asteraceae

Primjena stolisnika zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici primjenjuju cvjetove stolisnika te cijelu biljku za izradu pripravaka za čišćenje crijeva te za sprječavanje menstrualnih bolova te reguliranje menopauze.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Pripremi se čaj od svježeg ili sušenog stolisnika za poboljšanje svih ženskih bolesti – menstrualnih bolova, reguliranje u menopauzi, obilna krvarenja...
- 2) Čaj od stabljika i cvjetova stolisnika koristi se za sprječavanje bolova u crijevima.
- 3) Čaj od cvjetova stolisnika upotrebljava se za čišćenje crijeva.

4.3.25. ŠIPAK (Divlja ruža) – *Rosa canina* L., Rosaceae

Narodni nazivi: šipak, divja ruža, šipun, šipkovinići, šipunići

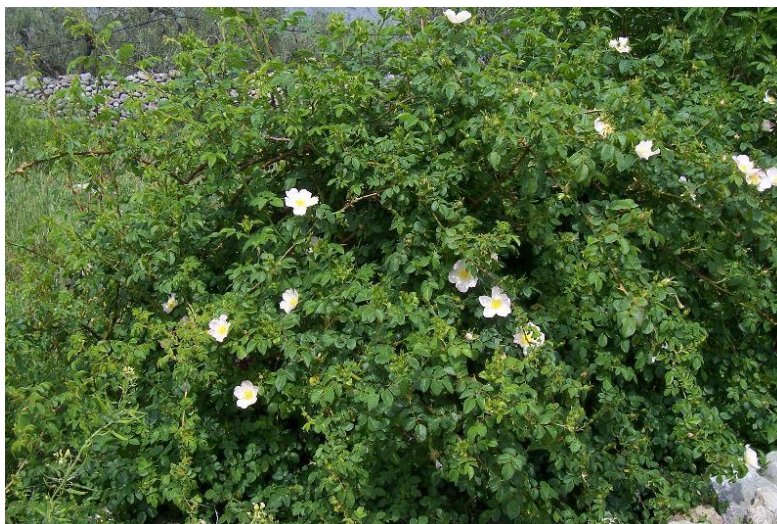
Divlja ruža, *Rosa canina* L. raste po sunčanim rubovima šuma, na krčevinama, među grmljem, na kamenitoj podlozi te po pašnjacima nizinskog i brdskog područja. Izraste u grm visine do 3m, s neparno perastim listovima, pilasto nazubljenog ruba i ružičastim i bijelim cvjetovima. Plod, šipak, jajastog je oblika, svjetlocrveni i sadrži velik broj tvrdih sjemenki. Vrijeme sazrijevanja plodova je od polovine rujna. Ubraja se u plodove najbogatije vitaminom C, te se koristi kod oboljenja bubrega, mokraćnih kanala te za čišćenje krvi (Willfort, 1978).

Primjena šipka zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici primjenjuju sušene plodove šipka za izradu pripravaka za prehladu i poboljšanje imuniteta.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Kuha se čaj za prehladu i poboljšanje imuniteta. Oko 30 plodova stavi se u dvije litre vode i pusti da zakuha. Čaj se može piti kroz cijeli dan u neodređenim količinama.



Slika 4.3.25. ŠIPAK – *Rosa canina* L., Rosaceae

4.3.26. TRNINA – *Prunus spinosa* L., Rosaceae

Narodni nazivi: trnina, trnjina, crni trn

Trnina, *Prunus spinosa* L., raste kao gusti grm trnovitih ogranaka, na kojima su smješteni obrnuto jajasti i na rubovima sitni listovi. Možemo ju pronaći na krčevinama, uz rubove šuma i na pašnjacima diljem Europe i Azije. Za liječenje se upotrebljavaju cvjetovi koji se sabiru u travnju i svibnju, a koristi se za čišćenje krvi, kao sredstvo za smirenje, za jačanje želuca, bolesti pluća itd. Plodovi zaustavljaju proljev i krvarenje i liječe bolesti bubrega i mjehura (Willfort, 1978).

Primjena trnine zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici su naveli da za liječenje koriste cvjetove i plodove. Cvjetove beru u proljeće, a plodove kada sazriju na jesen. Koriste ju za bolove u želucu, kod proljeva i za krvarenja.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Uberu se cvjetovi trnine te se prokuhaju s vodom. Kada se ohladi, procijede se i stišće se kroz gazu kako bi se dobio sok. Zatim se doda šećera da bude iste količine koliko i dobivenog soka, te sve zajedno još jednom prokuha. Takav se sirup koristi kod proljeva, a pogodan je i za malu djecu.
- 2) Iz plodova trnine izradi se sok koji se pije za zaustavljanje krvarenja.
- 3) Čaj od cvjetova trnine koristi se za bolove u želucu.

Primjena trnine u prehrani navedena je u pogavlju 4.4.22.



Slika 4.3.26. TRNINA – *Prunus spinosa* L., Rosaceae

4.3.27. TRPUTAC – *Plantago lanceolata* L. i *Plantago major* L., Plantaginaceae

Narodni nazivi: trputac, terputec

Uskolisni trputac, *Plantago lanceolata* L., trajna je biljka s prizemnim uskim i golim listovima i cvjetnom stapkom bez listova koja završava smeđim cvjetnim klasom. Raste na livadama i pašnjacima i cvate od svibnja do početka rujna.

U ljekovite svrhe primjenjuju se listovi za bolesti dišnoga puta, kašalj, za smirenje krvarenja rana, opekotine i za čišćenje krvi.



Slika 4.3.26.1. *Plantago lanceolata* L.



Slika 4.3.26.2. *Plantago major* L.

Listovi velikog trputca, *Plantago major* L., prizemni su i složeni u rozete, širokog jajolikog oblika, a cvjetna stapka je uspravna s duguljasto valjkastim cvjetnim klasićem. Raste, također, na livadama i pašnjacima i cvate od svibnja do rujna. Sabiru se listovi koji se suše i primjenjuje se većinom samo u pučkoj medicini (Willfort,1978).

Primjena trputca zabilježena u ovom istraživanju

Ispitanici češće primjenjuju uskolisni trputac od velikog trputca. Indikacija za koje ih koriste su kašalj, grlobolja, za jačanje i dizanje imuniteta, za čireve, kod ozljeda, uboda insekata itd.

Zabilježeni su sljedeći opisi izrade ljekovitih pripravaka, indikacije i način primjene:

- 1) Priprema se sirup za kašalj tako da se stavi red listova trputca, pa red smeđeg šećera i tako do vrha staklenke. Kako se volumen smanjuje dodaje se još listova trputca i šećera, te se drži u tamnom oko 3 mjeseca dok ne postane sirup, te se zatim procijedi.
- 2) Cijedi se sok iz listova trputca – stavi se 1:5 soka od trputca i domaćega meda, izmiješa, te se dobiveni pripravak primjenjuje kod grlobolje, za jačanje i dizanje imuniteta.
- 3) Zgnječeni listovi trputca stavljaju se na rane i žuljeve kako bi se čim prije zaliječile ozljede, te kod uboda insekata, pčela, komaraca kako bi se se spriječio svrbež.
- 4) Zgnječeni listovi stavljaju se na čir da ga se „probije“.

Primjena trputca u prehrani navedena je u poglavlju 4.4.23.

4.4. Primjena samoniklog jestivog bilja na otoku Krku

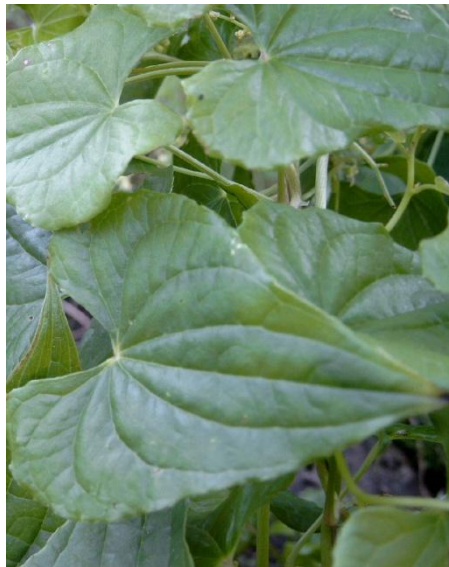
Ispitanici su navodili samoniklo jestivo bilje koje koriste za pripravu jela ili kao začinsko bilje. Većina ispitanika navela je da su u prošlosti koristili još veći broj divljih biljnih vrsta, dok danas sve više koriste kultivirane biljke. U sljedećim će poglavljima biti navedene samonikle biljne vrste koje se koriste u prehrani i opisat će se način njihove pripreme. Velik broj biljnih vrsta koristi se za salatu, neke se kuhaju i svježe, najčešće plodovi. Navedene su i samonikle biljne vrste koje se koriste kao začin prilikom pripreme jela.

4.4.1. BLJUŠT – *Tamus communis* L., Dioscoriaceae

Narodni nazivi: bljušć, bljušt, blušt

Bljušt, *Tamus communis* L., je povijuša srocolikih, šiljastih listova sa crvenim bobama koja raste u šumama, na poljima i livadama, a često se penje uz ograde, grmlje i živice (Grlić, 1990).

U ovom istraživanju ispitanici su naveli da koriste listove bljušta. Pripremaju ga na salatu ili kuhaju zajedno s drugim povrćem.



Slika 4.4.1. BLJUŠT – *Tamus communis* L., Dioscoreaceae

4.4.2. CRKVINA – *Parietaria officinalis* L., Urticaceae

Narodni nazivi: šćirenica, šćirica

Ispitanici su naveli crkvinu kao biljku koju koriste za jelo, kuhanu u kombinaciji s krumpirom. Opis crkvine i njezina primjena u liječenju navedeni su u poglavlju 4.3.1.

4.4.3. DIVLJA KRUŠKA – *Pyrus piraster* (L.) Borkh., Rosaceae

Narodni nazivi: krušva, divlja krušva, kruška

Divlja kruška, *Pyrus piraster* L., stablo je koje raste uspravno do 16m, a ogranči su mu mnogobrojne kraće mladice koje na krajevima imaju šiljaste, trnovite završetke. Cvate u travnju i svibnju, a plodovi sazrijevaju na jesen (Grlić, 1990).

Ispitanici su naveli da jedu plodove u jesen i to kada već budu prezreli i omekšaju.



Slika 4.4.3. DIVLJA KRUŠKA –
Pyrus piraster L., Rosaceae



Slika 4.4.4.– DIVLJA MRKVA –
Daucus carota L., Apiaceae

4.4.4. DIVLJA MRKVA – *Daucus carota* L., Apiaceae

Narodni nazivi: mirlin, divlja mrkva, mrkvina, merkvin

Daucus carota L., divlja mrkva, rasprostranjena je po neplodnim livadama, travnjacima i poljima. Prepoznatljiva je po brojnim bijelim cvjetovima sastavljenim u štitove, te bijelom, tankom vretenastom korijenu. Listovi su perasto izrezani, tamno zeleni i bez sjaja.

Ispitanici su naveli da listove i cvjetove divlje mrkve koriste za pripravu salata ili ju kuhaju kao sastojak variva od više vrsta samoniklog povrća.

4.4.5. DIVLJA RIGA (DVOREDAC) – *Diplotaxis tenuifolia* L., Brassicaceae

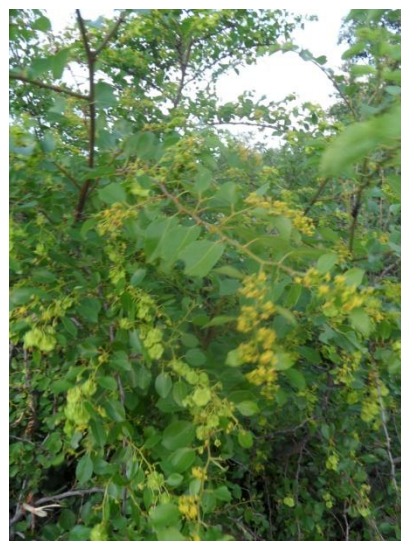
Narodni nazivi: divja riga, rikula, divja salata

Divlja riga, *Diplotaxis tenuifolia* L., trajna je biljka sa sivozelenkastim listovima duboko perasto izrezanim na uske duge nazubljene režnjeve. Raste na kamenitim i šljunkovitim mjestima, a cvate od svibnja do listopada (Grlić, 1990).

Većina ispitanika navela je divlju rigu kao čestu namirnicu u salatama, kuhanu s krumpirom i u varivima. Koriste se njezini listovi.



Slika 4.4.5. DIVLJA RIGA –
Diplotaxis tenuifolia L., Brassicaceae
Rhamnaceae



Slika 4.4.6. DRAČA-
Paliurus spina-christi Mill.,

4.4.6. DRAČA – *Paliurus spina christi* Mill., Rhamnaceae

Narodni nazivi: drača, trn

Paliurus spina-christi Mill., drača, bodljikavi je grm koji raste na kamenitim i otvorenim mjestima, uz puteve, među šikarama, grmljem u toplijim i južnim krajevima naše zemlje. Listovi su debeli kožasti, cvjetovi zvjezdasti složeni u sitne žute grozdaste cvatove, a plodovi drvenaste, okrugle i plosnate koštunice. Plodovi su najprije žućkasto zeleni, a kad sazriju u kolovozu postaju žutosmeđi.

Ispitanici su naveli da jedu svježe plodove drače dok još nisu sasvim sazrijeli jer su tada prikladniji za jelo.

4.4.7. DRIJEN – *Cornus mas* L., Cornaceae

Narodni nazivi: drijen, drijenak, drenjina, dren

Ispitanici su naveli drijen kao biljku koju koriste za jelo i za liječenje. Jedu svježe plodove drijena na jesen kada sazriju. Također, od plodova rade i kompot. Opis drijena i njegova primjena u liječenju navedeni su u poglavlju 4.3.3.

4.4.8. DUD – *Morus alba* L., Moraceae

Narodni nazivi: murva, dudinja, dud

Dud, *Morus alba* L., stablo je na kojem se razvijaju cvjetovi u gustim i kratki macama. Raste u čitavoj Europi i karakterističan je po slatkim plodovima (Kušan, 1956).

Ispitanici su naveli da jedu zrele plodove duda koji su vrlo slatki.



Slika 4.4.8. DUD – *Morus alba* L., Moraceae
(<https://www.flickr.com/photos/bambolia/344635953>)

4.4.9. KOMORAČ – *Foeniculum vulgare* Mill., Apiaceae

Narodni nazivi: kromač, koromač

Foeniculum vulgare Mill., komorač, ispitanici koriste kao jedno od povrća u maneštri (varivu) ili ga se kuha samostalno. Listovi i dijelovi stabljike upotrebljavaju se i kao začin i dodatak jelima od ribe, piletine ili raznim salatama. Opis komorača i njegova primjena u liječenju navedeni su u poglavlju 4.3.8.

4.4.10. KOPRIVA – *Urtica dioica* L., Urticaceae

Narodni nazivi: žgavica, žeravica, žigavica, užgavica, kaškin štrig, ožigavica

Ispitanici su naveli koprivu kao izrazito ljekovitu i jestivu biljku. Većina ispitanika koristi koprivu na salatu ili kuhanu, tako da stabljiku koprive samo uroni u kipuću vodu kako se ne bi izgubili ljekoviti i zdravi sastojci. Neki ispitanici rade rižoto s koprivom i juhe od koprive. Koprive i njezina primjena u liječenju navedeni su u poglavlju 4.3.10.

4.4.11. LOBODA – *Chenopodium album* L., Chenopodiaceae

Narodni nazivi: lobodica, lobuda

Loboda, *Chenopodium album* L., jedan je od najraširenijih korova na našim kultiviranim površinama. Listovi su ovalni s razmjerno dugim peteljkaama te nejednako nazubljeni (Grlić, 1990). Ispitanici su naveli da lobodu beru u proljeće dok je još mlada i da ju kuhaju kao varivo.



Slika 4.4.11. LOBODA –
Chenopodium album L., Chenopodiaceae



Slika 4.4.12. MAK -
Papaver rhoeas L., Papaveraceae

4.4.12. MAK – *Papaver rhoeas* L., Papaveraceae

Narodni nazivi: mak, poljski mak, crveni mak, divlji mak

Mak, *Papaver rhoeas* L., koji raste na livadama i poljanama, sastoji se od prizemne rozete listova te stabljike s listovima različitih oblika na čijem vrhu se nalazi karakterističan crveni cvijet (Grlić, 1990). Ispitanici su naveli da kuhaju mlade prizemne listove na proljeće zajedno s drugim samoniklim zeljastim biljem.

4.4.13. MASLAČAK – *Taraxacum officinale* L., Asteraceae

Narodni nazivi: divlji radić, divji radić, maslačak

Maslačak, *Taraxacum officinale* L., trajno je divlje povrće koje se može prepoznati po nazubljenim listovima skupljenim u prizemnu rozetu i šupljoj stapki koja nosi po jednu žutu cvjetnu glavicu koja cvate u travnju i svibnju te u ranu jesen.

Maslačak ispitanici navode kao jestivu i ljekovitu biljku. Kuhaju ga kao varivo, spremaju listove na salatu i miješaju s drugim samoniklim povrćem. Navode da je maslačak pun željeza te je dobar za slabokrvne osobe. Cvjetovi maslačka kuhaju se s malo šećera i takav se pripravak koristi za prehladu.

4.4.14. MATAR – *Crithmum maritimum* L., Apiaceae

Narodni nazivi: petrovo zelje, motar

Matar, *Crithmum maritimum* L., raste kao polugrm duž Jadranske obale. Ima sočne i sjajne listove sivkastozelene boje, slankast ljuto-slatki te pomalo gorki okus i izrazito aromatičan miris (Nikolić, 2002). Ispitanici navode da matar koriste većinom osušen jer se tada okus i miris malo ublaže. Jedan je od sastojaka variva, juhe ili salate, a može se i kiseliti pa jesti kao ukiseljena salata koja se priprema tako da se svježem mataru u staklenki doda ocat, sol, šećer i voda te se tako ostavi stajati dok se ne zakiseli.



Slika 4.4.13. MASLAČAK –
Taraxacum officinale L., Asteraceae



Slika 4.4.14. MATAR -
Crithmum maritimum L., Apiaceae

4.4.15. OSKORUŠA – *Sorbus domestica* L., Rosaceae

Narodni nazivi: oskoruša

Sorbus domestica L., oskoruša raste u krajevima južne Europe kao stablo s neparno perastim, izduženo jajastim, dugim listovima oštrog pilastog ruba, bijelim cvjetovima i jabučastim, žućkastosmeđim i mesnatim plodovima. Cvate u svibnju i lipnju, a plodovi dozrijevaju u rujnu (Grlić, 1990).

Na području otoka Krka, ispitanici jedu plodove oskoruše kada dozriju u jesen.



Slika 4.4.15. OSKORUŠA – *Sorbus domestica* L., Rosaceae

4.4.16. OSTAK – *Sonchus sp.* L., Asteraceae

Narodni naziv: ostak, kostriš, svinjak, zečja salata

Ostak, *Sonchus sp.* L., raste uz puteve, na neobrađenom i obrađenom tlu te kao korov po njivama. Jednogodišnja je biljka bodljikavo nazubljenih listova, a žute cvjetne glavice složene su na vrhu stabljike u metličasto štitasti cvat (Grlić, 1990).

Ispitanici koriste ostak za jelo, na salatu ili za pripravu maneštre (variva). Bere se kroz cijelu godinu, ali najbolje je u proljeće.

4.4.17. PLANIKA – *Arbutus unedo* L., Ericaceae

Narodni nazivi: planika

Planika, *Arbutus unedo* L., jedina je biljka našeg podneblja koja na stablu u isto vrijeme ima i cvijet i plodove. Cvate od listopada do veljače, kada dozrijevaju i prošlogodišnji plodovi (Nikolić, 2002).

Ispitanici su naveli da jedu plodove planike te od njih rade liker i džem. Objasnili su i da planika na otoku Krku raste samo na području Risike, te se iz tog razloga rjeđe koristi.



Slika 4.4.17. PLANIKA –
Arbutus unedo L., Ericaceae
(<http://www.pticica.com/slike/planika-zreli-plodovi-i-cvjet/1177232>)

4.4.18. RAŠELJKA – *Prunus mahaleb* L., Rosaceae

Narodni nazivi: kršul, kršulj, divlja črišnja

Rašeljka, *Prunus mahaleb* L., malo je drvo ili grm koji raste na području južne i jugoistočne Europe. Plodovi su crne, okruglaste i sočne bobice (Kušan, 1956).

U ovom istraživanju ispitanici su naveli da jedu svježe plodove rašeljke u razdoblju od svibnja do srpnja. Napominju da su vrlo zdravi jer sadrže veliku količinu vitamina C, tako da je svaki dan dobro pojesti jednu šaku za poboljšanje imuniteta i čišćenje krvi.



Slika 4.4.18. RAŠELJKA – *Prunus mahaleb* L. Rosaceae

4.4.19. SMOKVA – *Ficus carica* L., Moraceae

Narodni naziv: smokva

Smokva, *Ficus carica* L., raste kao samonikla biljka između kamenja i zidova. Cvjetovi se razvijaju kao šuplji mesnati cvat kruškolikog oblika. Sazrijevaju većinom koncem ljeta. U istraživanju, ispitanici su naveli da jedu svježe, zrele plodove u jesen, te od njih rade pekmez. Pekmez se radi tako da se 1kg zrelih smokava, 0.5 kg šećera i kuha do željene gustoće pekmeza. Džem od smokava priprema se tako da se kuha 0.5kg šećera s malo vode i kad je dovoljno gusto doda se 1kg smokava očišćenih od kože te dalje kuha oko 35min. Kada je gotovo, vruće se puni u vruće staklenke. Stanovnici otoka Krka, smokve u jesen suše te ih takve jedu cijelu zimu ili stavljaju u rakiju te tako rade rakiju smokvicu.

4.4.20. ŠMRIKA– *Juniperus oxycedrus* L., Cupressaceae

Narodni naziv: šmirka, šmrikujići

Šmirka, *Juniperus oxycedrus* L., zimzelen je grm s čvrstim granama i čvrstim oštrozašiljenim i bodljikavim iglicama. To je mediteranski grm koji raste duž jadranske obale. Plod ima smolast i nagorak okus i u svježem stanju nije jestiv (Grlić, 1990).

Nekoliko je ispitanika navelo da plodove crvenosmeđe boje koriste kao začin prilikom pripreme nekih jela ili ih stavljaju u rakiju. Plodovi se mogu prokuhati i pojesti u maloj količini za bolji rad bubrega.



Slika 4.4.20. ŠMRIKA –
Juniperus oxycedrus L., Cupressaceae



Slika 4.4.19. SMOKVA –
Ficus carica L., Moraceae

4.4.21. ŠPAROGA – *Asparagus acutifolius* L., Liliaceae

Narodni naziv: šparoga, šparuga

Šparoga, *Asparagus acutifolius* L., raste u našim primorskim krajevima, te se beru proljetni mladi izdanci. Ima drvenastu i bodljikavu stabljiku, a plodovi su joj kad sazriju crne bobice. Ispitanici beru šparoge vrlo često u ožujku i travnju po proplancima gdje ih veoma puno raste. Jedu ih zajedno s jajima, rade od njih varivo ili juhu, te jedu na salatu. Ispitanici navode da su šparoge vrlo zdrave i pune vitamina i minerala.



Slika 4.4.21. ŠPAROGA – *Asparagus acutifolius* L., Liliaceae

4.4.22. TRNINA – *Prunus spinosa* L., Rosaceae

Narodni nazivi: trnina, trnjina, crni trn

Trninu ispitanici jedu i koriste u ljekovite svrhe. U kasnu jesen beru malene crne plodove te ih jedu svježe ili od njih pripremaju liker. Opis trnine i njezina primjena u liječenju navedeni su u poglavlju 4.3.26.

4.4.23. TRPUTAC - *Plantago lanceolata* L. i *Plantago major* L., Plantaginaceae

Narodni nazivi: trputac, terputec

Ispitanici u ovom istraživanju naveli su trputac kao ljekovitu i jestivu biljku. Kao jestivu biljku koriste ga na salatu te za izradu variva. Najčešće beru mlade listove u proljeće. Opis trputaca i njihova primjena u liječenju navedeni su u poglavlju 4.3.27.

4.4.24. TUCANJ – *Portulaca Oleracea* L., Portulacaceae

Narodni naziv: tucanj, tušanj

Tucanj, *Portulaca oleracea* L., jednogodišnja je biljka najčešće polegnuta na zemlji s okruglom, svjetlozelenom, mesnatom i sočnom stabljikom. Listovi su glatki i lopatičasti. Raste u vrtovima kao korov, oko starih kuća i puteljaka (Nikolić, 2002).

Ispitanici su naveli da tucanj sadrži velik broj minerala i jede se na salatu zajedno s drugim zeljastim samoniklim biljem. Također, kiseli se za zimu tako da se dodaje sol, ocat, šećer i vodu i jede se kao kisela salata.



Slika 4.4.24. TUCANJ –
Portulaca oleracea L., Portulacaceae



Slika 4.4.25. VEPRINA -
Ruscus aculeatus L., Liliaceae

4.4.25. VEPRINA – *Ruscus aculeatus* L., Liliaceae

Narodni nazivi: veprina, fratarske šparoge, veprinac

Veprina, *Ruscus aculeatus* L., raste kao zimzeleni polugrm s prepoznatljivim kožnatim bodljikavim, jako zašiljenim i čvrstim lažnim listovima. Raste na toplim i sunčanim kamenjarima, makijama i šikarama (Lesinger, 2006).

Ispitanici su naveli da za jelo beru mlade proljetne izbojke veprine koji liče na običnu šparogu. Koriste se za salatu, kuhaju ili se peku s jajima, a od njih se može napraviti i juha. Navedeno je da su vrlo zdrave za rad bubrega i mokraćnih puteva.

4.4.26. ZAČINSKO BILJE

U suvremenoj kuhinji začinsko bilje upotrebljavamo za obogaćivanje jela i oživljavanje svakodnevnog jelovnika. Njegova je vrijednost mnogostruka jer potiče apetit, olakšava probavu, služi za konzerviranje namirnica i dr. Uporaba ovog bilja obogaćuje jelo vitaminima, mineralima i ostalim mikronutrijentima.

Ispitanici su tijekom istraživanja nabrajali mnoge samonikle biljne vrste koje koriste kao mirodije i začine prilikom pripremanja jela. Začini se mogu koristiti svježi ili osušeni, ovisno o potrebi i dostupnosti biljnih vrsta. Najveći broj ispitanika naveo je lovor (*Laurus nobilis* L., Laureaceae) kao začin koji koristi prilikom pripremanja gulaša i kada se pohranjuju suhe smokve.

Kao začinsko bilje koje se koristi kod spremanja jela s ribom i mesom, ispitanici su naveli da beru i koriste ružmarin (*Rosmarinus officinalis* L., Lamiaceae), mažuran (*Majorana hortensis* L., Lamiaceae), majčinu dušicu (*Thymus vulgaris* L., Lamiaceae), kadulju (*Salvia officinalis* L., Lamiaceae), bosiljak ili bašelak (*Ocimum basilicum* L., Lamiaceae) i mrvinac (*Origanum vulgare* L., Lamiaceae). Kao zamjena za papar u nekim se prilikama koristi fratarski papar ili konopljika (*Vitex agnus-castus* L., Verbenaceae), iako je okus veoma jak.

Smilje (*Helichrysum italicum* L., Asteraceae) koristilo se kod klanja svinja, prilikom paljenja dlake kako bi koža kasnije bolje misirala i bila ukusnija. Plodove šmrike (*Juniperus oxycedrus* L., Cupressaceae) nekada su se koristili kao začin pri pripremanju mesnih jela.



Slika 4.4.26. BOSILJAK – *Ocimum basilicum* L., Lamiaceae

4.5. Usporedba dobivenih rezultata s zapisima narodnih običaja u Vrbniku i Dubašnici

Postoji vrlo mali broj zapisa o primjeni ljekovitog i jestivog bilja na otoku Krku jer većina znanja prenosila se usmenom narodnom predajom. Jedan od rijetkih i vrlo vrijednih izvora podataka je osvrt Ivana Žica na vrbničke narodne običaje u kojima navodi izvjestan broj biljaka koje su ljudi tog mjesta koristili i brali za jelo i u ljekovite svrhe (Žic, 1900). U ljekovite svrhe navodi da koriste sljedeće biljne vrste: izop, metvicu, sljez, kadulju, hrast lužnjak (dub), marulju, trputac, koprivu, pelin, poljski sljez, grožđe sv. Ivana, ljubice (laćuni), mažuranu, kamilicu, kičicu, kupinu, listove oraha, masline, zelje, koru jasena, rutu i dr. Ispitanici su naveli većinu biljaka koje spominje Žic te su rezultati istraživanja o upotrebi ljekovitog bilja u skladu s prethodnim zapisima iz Vrbnika.

„Za jist za hranu pobiraju judi va potribi, redko kad za obid (jušto morda kada ni zela) ovejste travi: šćur, tučen, želtenicu (pojsku i tersovnu), beršaču, mek, ostek, šćav, poposke knigi, sparogi, blušč, fratersku šparožinu ali ošju, vešca, kromač, ožigavice, merkvinu, dibju lobodicu, vardicu, rigu, prave pečurvi, sikavec, hmej i pravu tertinu.,, (Žic, 1900). Iz citata je uočljivo da Žic i za jestivo bilje zapisuje većinu biljnih vrsta koje spominju ispitanici u ovom istraživanju. Tako možemo prepoznati narodne nazive za crkvinu, tucanj, vodopiju, mak, ostak, štavelj, bljušt, veprinu, komorač, koprivu, divlju mrkvu, lobodu, rigu, gljive, sikavac, hmelj itd. Tijekom istraživanja ispitanici su naveli većinu biljaka koje je zapisao Žic početkom dvadesetog stoljeća. Također, Žic navodi, da su stanovnici otoka Krka samoniklo jestivo bilje rijetko koristili svakodnevno nego po potrebi kada nije bilo kultiviranog jestivog bilja u vrtovima, što je u skladu s iskazima ispitanika ovog istraživanja.

Branko Fučić u djelu „Gastronomije grišnoga fra Karla z Dubašnice“ prevodi i rekonstruira knjigu recepata napisanu glagoljicom nađenu u samostanu Sv. Marije Magdalene u Portu na području općine Malinska – Dubašnica na otoku Krku (Fučić, 1997). U djelu se pojavljuju recepti sa samoniklim ljekovitim biljem. Tako se od biljnih vrsta navode mladi ostak, žutenica (vodopija), divlja riga, divlji luk, šparoge, veprina (metlina ili fratarska šparoga), blušč, hmelj te način primjene tih samoniklih jestivih biljaka. U tom zapisu spominje se i mišancija, za koju se, osim navedenih biljaka, beru još i listovi trputca, štavelja i mladih tratinčica, te se sve začini s komoračem. Ispitanici u istraživanju nisu spominjali naziv „mišancija“, ali se spominje naziv divje zelje ili zelenjava za mješavinu istih biljnih vrsta na salatu.

5. ZAKLJUČAK

U prošlosti, ljudi su se više oslanjali na znanja lokalnih poznavalaca ljekovitog bilja te je njegova upotreba bila veća. Također, tjerani oskudicom ili željom za bogatijom prehranom, u određenoj su mjeri koristili i samoniklo jestivo bilje, koje je, u usporedbi s današnjom situacijom, tada bilo puno dostupnije, a zbog manjeg zagađenja, i sigurnije za primjenu. Razvitkom suvremene medicine i farmacije, poznavanje tradicionalne primjene samoniklog ljekovitog i jestivog bilja sve je manje, a udaljavanjem od prirode rjeđe je raspoznavanje jestivog bilja i njegova primjena. Ipak, suvremeni čovjek se sve više okreće zdravom načinu života, što uključuje zdraviju prehranu te korištenje samoniklog jestivog bilja i ljekovitih biljnih vrsta. Također, moderna znanstvena istraživanja potvrđuju djelotvornost brojnih biljnih vrsta te se sve više ljudi odlučuje za korištenje lijekova koji dolaze iz prirode.

U ovom istraživanju, u kojem je sudjelovalo 25 osoba starijih od 55 godina s područja otoka Krka, identificirano je 28 biljnih vrsta koje se koriste u ljekovite svrhe, te 25 samoniklih jestivih biljaka. Većina ispitanika navodila je kadulju, pelin, koprivu, crkvinu i gospinu travu kao biljke koje često koriste za liječenje. Najčešće se primjenjuju kao čajevi (infuzi), a kao indikacije navođene su prehlada, kašalj, probavne tegobe te problemi s kardiovaskularnim sustavom.

Od samoniklih jestivih biljaka najčešće su spominjane šparoga, smokva, kopriva i maslačak (divlji radić). Neke biljke imaju jestive plodove, dok se neke pripremaju svježe kao salata. Navedene su i biljne vrste koje se koriste kao začini, npr. mažuran, ružmarin, konopljika i lovor.

Većina opisanih ljekovitih biljnih vrsta i službeno se koristi u ljekarničkoj praksi i dokazano je njihovo djelovanje, a primjena je istovjetna onoj za što se koristi i u narodu. Za neke indikacije, način pripreme i primjenu ipak bi trebalo provesti dodatna istraživanja. Većinu navedenih samoniklih jestivih biljnih vrsta i začina koristi se u modernom kulinarstvu i time se obogaćuju jela ukusnim i zdravim namirnicama. Mnoge vrste divljeg voća i povrća sve više se koriste te tako čine prehranu modernog čovjeka raznovrsnijom, zdravijom i ukusnijom.

Ovo istraživanje samo je mali dio nastojanja očuvanja tradicionalnih znanja o primjeni samoniklih ljekovitih i jestivih biljnih vrsta na području Republike Hrvatske. Kontinuiranim i sistematičnim istraživanjima i prikupljanjem što većeg broja podataka i iz ostalih dijelova Hrvatske sačuvao bi se taj dio bogate kulturne baštine.

6. LITERATURA

Domac R, Mala flora Hrvatske i susjednih područja. Zagreb, Školska knjiga, 1973.

Fučić B, Gastronomija grišnoga fra Karla z Dubašnice. Rijeka, Tipograf d.d., 1997.

Gonzalez-Tejero MR, Casares-Porcel M, Sanchez-Rojas CP, Ramiro-Gutierrez JM, Molero-Mesaa J, Pieroni A, Giusti ME, Censorii E, Pasquale C, Della A, Paraskeva-Hadijchambi D, Hadjichambis A, Houmanie Z, Demerdash M, Zayat M, Hmamouchig M, Johrig S. Medicinal plants in the Mediterranean area: Synthesis of the results of the project Rubia. *J Ethnopharmacol*, 2008, 116, 341–357.

Grlić Lj, Enciklopedija samoniklog jestivog bilja. Zagreb, August Cesarec, 1990, str. 12-18,40-41, 63, 102, 126, 138, 165, 177,183-185, 325, 335

Jarić S, Popović Z, Mačukanović-Jocić M, Djurdjević L, Mijatović M, Karadžić B, Mitrović M, Pavlović P. An ethnobotanical study on the usage of wild medicinal herbs from Kopaonik Mountain (Central Serbia). *J Ethnopharmacol*, 2007, 111, 160–175.

Karta Hrvatske http://free-ri.t-com.hr/apartmani-nadia/slike/karta_hrvatske2.jpg pristupljeno 10.6.2015.

Karta otoka Krka http://www.krk-njivice.com/Images/Karta_velika.jpg pristupljeno 10.6.2015.

Kušan F, Ljekovito i drugo korisno bilje. Zagreb, Poljoprivredni nakladni zavod, 1956, str. 9-15, 147, 154, 340, 371, 452, 462, 463.

Lesinger I, Kućna biljna ljekarna, Rijeka. Adamić, 2006, str. 225-228, 649-651, 577-580.

Loi MC, Polic F, Sacchettib G, Selenua MB, Balleroa M. Ethnopharmacology of Ogliastra (Villagrande Strisaili, Sardinia, Italy). *Fitoterapia*, 2004, 75, 277–295.

Luczaj L i Szymański WM. Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review. *J Ethnobiol Ethnomed*, 2007, 3, 17.

Majčina dušica <http://www.presse7.eu/melemi/wp-content/uploads/2015/03/md.jpg> pristupljeno 25.6.2015.

Morus alba <https://www.flickr.com/photos/bambolia/344635953>, pristupljeno 28.6.2015.

Mustafa B, Hajdari A, Krasniqi F, Hoxha E, Ademi H, Quave CL, Pieroni A. Medical ethnobotany of the Albanian Alps in Kosovo. *J Ethnobiol Ethnomed*, 2012, 8, 6-13.

Mustafa B, Hajdari A, Pajazita Q, Sylva B, Quave CL, Pieroni A. An ethnobotanical survey of the Gollak region, Kosovo. *Genet Resour Crop Evol*, 2011, 59, 739-754.

Nikolić A, Kuharski izazovi s moga otoka. ADI, 2002, str. 49, 58, 88.

Nikolić T, Herbarijski priručnik. Zagreb, Školska knjiga, 1996.

Planika zreli plodovi i cvijet, <http://www.pticica.com/slike/planika-zreli-plodovi-i-cvjet/1177232>, pristupljeno 28.6.2015.

Šantonika, <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=54528>, pristupljeno 25.6.2015.

Šarić-Kundalić B, Dobeš C, Klatte-Asselmeyer V, Saukel J. Ethnobotanical survey of traditionally used plants in human therapy of east, north and north-east Bosnia and Herzegovina. *J Ethnopharmacol* 2011, 133, 1051–1076.

Tucakov J, Liječenje čajevima ljekovitog bilja. Zagreb, August Cesarec, 1978, str. 94-111.

Willfort R, Ljekovito bilje i njegova upotreba. Zagreb, Mladost, 1978, str. 19-20, 188-190, 197-199, 233-234, 237-239, 245-247, 289-291, 308-309, 327-329, 333-334, 341-343, 392-395.

Zemljopis otok Krk, http://www.krk.hr/otok_krk/zemljopis pristupljeno 10.6.2015.

Žic I, Vrbnik na otoku Krku: narodni život i običaji, Priroda: bilje. Zbornik za narodni život i običaje, knjiga 5, JAZU, 1900, str. 7-8.

7. SAŽETAK/SUMMARY

7.1 Sažetak

Provedeno je etnobotaničko istraživanje na otoku Krku, a u istraživanju je sudjelovalo 25 osoba starijih od 55 godina koji raspoznaju i koriste samoniklo ljekovito i jestivo bilje. Ispitanici su naveli 28 ljekovitih i 25 jestivih biljnih vrsta, te neke biljne vrste koje koriste kao začin. Uvjet je bio da je znanje o tradicionalnom načinu izrade i primjeni ljekovitih pripravaka stečeno iz naroda, usmenom narodnom predajom. Većina ispitanika navodila je kadulju, pelin, koprivu, crkvinu i gospinu travu kao biljke koje često koriste za liječenje. Najčešće se primjenjuju kao čajevi (infuzi), a kao indikacije navođene su prehlada, kašalj, probavne tegobe te problemi s kardiovaskularnim sustavom. Od samoniklih jestivih biljaka najčešće su spominjane šparoga, smokva, kopriva i maslačak (divlji radić). Neke biljke imaju jestive plodove, dok se neke pripremaju svježe kao salata. Navedene su i biljne vrste koje se koriste kao začin, npr. mažuran, ružmarin, konopljika i lovor. Usporedbom primjene biljnih vrsta u narodu i u službenoj ljekarničkoj praksi, moguće je zaključiti da se većina biljaka opravdano koristi za indikacije koje su navodili ispitanici i da je velik broj vrsta u primjeni u suvremenoj fitofarmaciji.

7.2 Summary

Ethnobotanical research was carried out on the island of Krk. The research included 25 participants older than 55 who recognize and use wild medicinal and edible plants. Respondents listed 28 medicinal and 25 edible wild plants and several species that are used as spices. The main criteria was that the knowledge about traditional usage of those herbs was exclusively gained from folk tradition. The most commonly listed herbal species used for curing were sage, absinthe, nettle, lichwort and St. John's wort. The most common application used is tea (infusion), and those herbal preparations are mostly used to treat cold, cough, digestive problems and problems with cardiovascular system. For edible herb species, most participants listed asparagus, fig, nettle and dandelion. Some of the plant species used as spice are marjoram, rosemary, chaste tree berry and laurel. Comparing traditional folk knowlegde against official pharmacy practice, it can be concluded that the use of most herbs stated from respondents are scientifically validated and many species are being used in modern phytopharmacy.

TRADICIONALNA PRIMJENA SAMONIKLOG LJEKOVITOG I JESTIVOG BILJA OTOKA KRKA

Petra Orlić

SAŽETAK

Provedeno je etnobotaničko istraživanje na otoku Krku, a u istraživanju je sudjelovalo 25 osoba starijih od 55 godina koji raspoznaju i koriste samoniklo ljekovito i jestivo bilje. Ispitanici su naveli 28 ljekovitih i 25 jestivih biljnih vrsta, te neke biljne vrste koje koriste kao začim. Uvjet je bio da je znanje o tradicionalnom načinu izrade i primjeni ljekovitih pripravaka stečeno iz naroda, usmenom narodnom predajom. Većina ispitanika navodila je kadulju, pelin, koprivu, crkvinu i gospinu travu kao biljke koje često koriste za liječenje. Najčešće se primjenjuju kao čajevi (infuzi), a kao indikacije navođene su prehlada, kašalj, probavne tegobe te problemi s kardiovaskularnim sustavom. Od samoniklih jestivih biljaka najčešće su spominjane šparoga, smokva, kopriva i maslačak (divlji radić). Neke biljke imaju jestive plodove, dok se neke pripremaju svježe kao salata. Navedene su i biljne vrste koje se koriste kao začim, npr. mažuran, ružmarin, konopljika i lovor. Usporedbom primjene biljnih vrsta u narodu i u službenoj ljekarničkoj praksi, moguće je zaključiti da se većina biljaka opravdano koristi za indikacije koje su navodili ispitanici i da je velik broj vrsta u primjeni u suvremenoj fitofarmaciji.

Rad je pohranjen u Središnjoj knjižnici Sveučilišta u Zagrebu Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta.

Rad sadrži: 64 stranice, 53 grafička prikaza, 2 tablice i 24 literaturna navoda. Izvornik je na hrvatskom jeziku.

Ključne riječi: etnobotanika, otok Krk, ljekovito bilje, samoniklo jestivo bilje, tradicionalna primjena

Mentor: **Dr. sc. Kroata Hazler Pilepić**, *izvanredna profesorica Sveučilišta u Zagrebu Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta.*

Ocjenjivači: **Dr. sc. Kroata Hazler Pilepić**, *izvanredna profesorica Sveučilišta u Zagrebu Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta.*

Dr. sc. Željko Maleš, *redoviti profesor Sveučilišta u Zagrebu Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta.*

Dr. sc. Lidija Bach-Rojecky, *izvanredna profesorica Sveučilišta u Zagrebu Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta.*

Rad prihvaćen: srpanj 2015.

TRADITIONAL USE OF WILD MEDICINAL AND EDIBLE HERBS ON THE ISLAND OF KRK

Petra Orlić

SUMMARY

Ethnobotanical research was carried out on the island of Krk. The research included 25 participants older than 55 who recognize and use wild medicinal and edible plants. Respondents listed 28 medicinal and 25 edible wild plants and several species that are used as spices. The main criteria was that the knowledge about traditional usage of those herbs was exclusively gained from folk tradition. The most commonly listed herbal species used for curing were sage, absinthe, nettle, lichwort and St. John's wort. The most common application used is tea (infusion), and those herbal preparations are mostly used to treat cold, cough, digestive problems and problems with cardiovascular system. For edible herb species, most participants listed asparagus, fig, nettle and dandelion. Some of the plant species used as spice are marjoram, rosemary, chaste tree berry and laurel. Comparing traditional folk knowledge against official pharmacy practice, it can be concluded that the use of most herbs stated from respondents are scientifically validated and many species are being used in modern phytopharmacy.

The thesis is deposited in the Central Library of the University of Zagreb Faculty of Pharmacy and Biochemistry.

Thesis includes: 64 pages, 53 figures, 2 tables and 24 references. Original is in Croatian language.

Keywords: ethnobotany, island Krk, medicinal plants, wild edible plants, traditional use

Mentor: **Kroata Hazler Pilepić, Ph.D.** *Associate Professor*, University of Zagreb Faculty of Pharmacy and Biochemistry

Reviewers: **Kroata Hazler Pilepić, Ph.D.** *Associate Professor*, University of Zagreb Faculty of Pharmacy and Biochemistry
Željko Maleš, Ph.D. *Full Professor*, University of Zagreb Faculty of Pharmacy and Biochemistry
Lidija Bach-Rojecky, Ph.D. *Associate Professor*, University of Zagreb Faculty of Pharmacy and Biochemistry

The thesis was accepted: July 2015