

Avtorici prispevka:
Katja Gobec, Šolski center Šentjur, Slovenija, katja.gobec@guest.arnes.si
Dragica Keše, Šolski center Šentjur, Slovenija, dragica.kese@siol.net

Uporaba biotske raznovrstnosti rastlin ob planinski poti v zdravilne in kulinarične namene

Izvleček

Predstaviti želimo biotsko raznovrstnost rastlin (predvsem zelišč) ob Gaberškovi planinski poti na Resevno z vidika zelišč, uporabnih v zdravilne in kulinarične namene.

Spremljanje rasti in popis rastlin je potekalo celo koledarsko leto, bolj intenzivno pa od marca do oktobra, to je v dobi intenzivnega razvoja in rasti rastlin. Glede na število rastišč posameznih rastlin smo ugotovili, da so sama pot in rastišča zelišč ob njej zelo dobro ohranjena ter biotsko raznolika. Na več kot 230 rastiščih smo popisali 24 rastlin, ki jih lahko uporabimo v zdravilne in kulinarične namene.

Ključne besede: zelišča, biodiverziteteta, planinska pot, zdravilnost, gastronomija

Use of plant biodiversity at the mountain path for healing and culinary purposes

Summary

We aim to present biodiversity of plants (mainly herbs) at Gaberškova mountain path on Resevna in terms of useful herbs for healing in culinary purposes. Monitoring of plant growth and inventory held throughout all calendar year, more intensely from March to October, this is the period of intensive development and growth of plants. We found that the path itself and number of plant habitats are very well preserved and have great biological diversity. At more than 230 habitats we recorded 24 herbs that can be use for healing and culinary purposes.

Key words: herbs, biodiversity, mountain path, healing, gastronomy.

1 Uvod

Z uporabnimi rastlinami se je človeški rod srečeval že v davni preteklosti, ko je rastlinam okoli sebe posvečal veliko pozornosti. Nekatere je uporabljal za hrano, druge za preprečevanje bolezni ali lajšanje bolečin, s tretjimi pa se je krepčal in razstrupljal svoje telo. Izkušnje so se prenašale iz roda v rod, pravi razmah uporabe rastlin v zdravilne namene pa se je začel šele v prejšnjem stoletju, ko se je razvilo znanstveno preučevanje zdravilnosti rastlin. Danes so najbolj cenjena surovina v farmacevtski industriji. Iz njih pripravljajo izvlečke ali pa iz njih pridobivajo čiste učinkovine za izdelavo zdravil.

Zelišča so naravna zdravila, ki jih nikakor ne smemo uporabljati pretirano in na slepo, z njimi si lahko lajšamo le najpreprostejše bolezni in težave. Pri nabiranju rastlin moramo varovati naravo, zaloge pa naj zadostijo enoletno porabo.

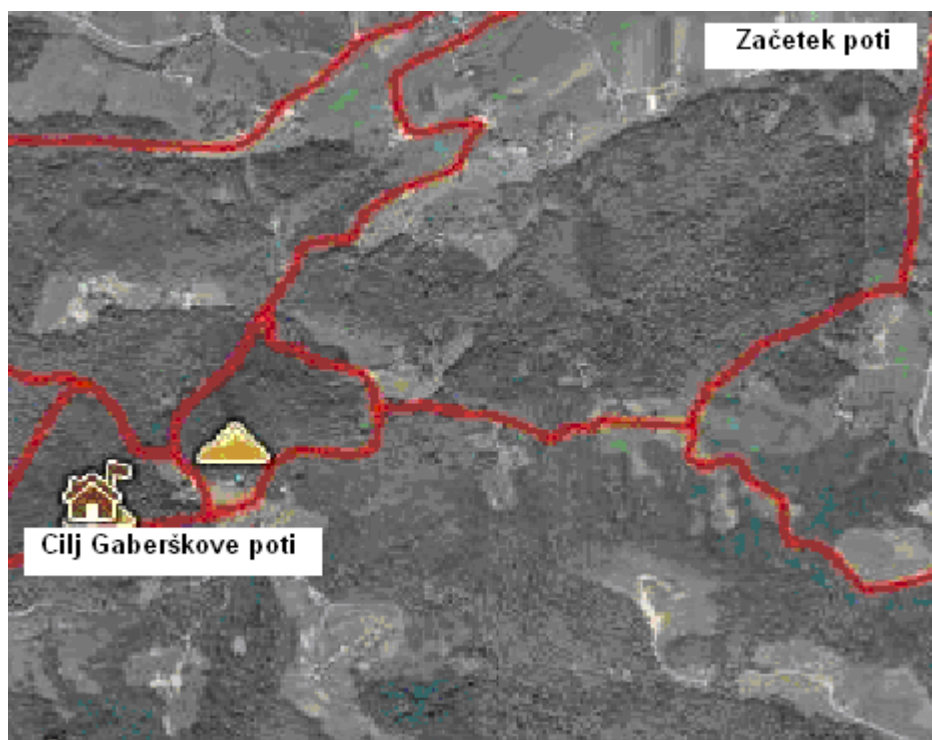
S to raziskavo smo želeli ugotoviti rastišča uporabnih rastlin ob Gaberškovi poti na Resevno. Tako so pot poimenovali v jubilejnem letu 2011 za PD Šentjur (Rožej, 2011). S pomočjo strokovne literature, s popisom rastlin in z raziskovalnim delom želimo spremljati posamezna rastišča, ugotoviti kdaj se prične nabiranje uporabnih in zdravilnih delov rastlin in ustvariti nekakšen pridihi učne poti, da bo pot zanimiva tudi s strani poznavanja biotske pestrosti in ohranjanja neokrnjene narave, tako za ljubitelje kot tudi za poznavalce naravnih lepot. Izbrane rastline smo opisali, našli njihove zdravilne učinkovine, predstavili načine uporabe

in jih uvrstili med jedi v vsakodnevni jedilnik, katerega bodo te rastline dopolnjevale in popestrile.

2 Predstavitev raziskave

Predstaviti želimo nekatere zanimivosti Gaberškove poti na Resevno v povezavi z uporabnimi rastlinskimi vrstami, ki bodo popestrile pot vsem planincem in mimoidočim na tej poti. S popisom rastlin smo natančno ugotovili število uporabnih rastlinskih vrst in hkrati število rastišč posameznih vrst rastlin, ki se nahajajo ob omenjeni planinski poti. Gaberškovo pot, ki je v svoji zgodovini obdržala vse svoje lepote neokrnjene narave in raznolikost biotske pestrosti krasijo številni primerki skoraj pozabljenih rastlin, ki spominjajo na prehrano in življenje generacij pred nami ali pa nam lajšajo nekatere simptome različnih bolezni. Obenem želimo označiti rastišča tudi iz poučnega vidika, saj se mnogi ne zavedajo pomembnosti preživetja in ohranjanja vsake navidežno še tako nepomembne vrste, ki bi jo z veseljem uporabljale in občudovale še mnoge generacije za nami.

Zaradi varnosti je pri vsakem nabiranju rastlin iz narave zelo pomembno kako bomo rastlino prepoznali, jo pravilno nabrali, shranili in pripravili, da bo služila svojemu namenu in dala maksimalen pozitiven učinek, ki ga od rastline/zelišča pričakujemo. Vsekakor je varno zelišče tisto, ki ob predvideni uporabi ne predstavlja nevarnosti za zdravje porabnika, zato je previdnost zelo pomembna. Pred nabiranjem je potrebno poznati tako pozitivno delovanje rastlin, kot tudi uporabnost posameznih delov rastlin, kje in kdaj jih lahko nabiramo ter kakšni so morebitni stranski učinki na naše telo.



Slika 1: Gaberškova planinska pot na Resevno

2.1 Zdravilni učinki posameznih rastlin

2.1.1 Navadni regrat (*Taraxacum officinale* Weber)

Regrat vsebuje karotinoide, flavonoide, organske kisline, grenčice, sluzi in vitamin C. Zdravilne snovi regratovih sestavin delujejo na vsa prebavila in izločala. Čaj lahko uporabljamo kot blago odvajalo, kot zdravilo ki čisti in obnavlja kri, ter zoper težave pri sladkorni bolezni, putiki, revmi ter nekaterih kožnih boleznih. Poleg tega je dober spodbujevalec delovanja jeter in izločanja žolča, zato ga uporabljamo pri vnetjih žolčnika in cirozi jeter (Toplak-Galle, 2000, 231).

2.1.2 Čemaž (*Allium ursinum* L.)

Čemaž vsebuje sladkorje, eterično olje, različne žveplove spojine, rudninske soli, sluzi in vitamine. Zdravilne snovi v čemažu imajo baktericidne lastnosti, zavirajo razvoj patogenih klic, lajšajo težave pri napihovanju in spodbujajo delovanje jeter. Rastline znižujejo krvni tlak, normalizirajo količino holesterola v krvi in preprečujejo arteriosklerozo. Žvečenje čemaževih čebulic uravnava črevesno floro, zato jih lahko uporabljamo tudi pri driskah, griži in trebušnih krčih. Čemaževi listi delajo čudeže pri spomladanskem čiščenju telesa, za jesensko kuro pa uporabimo čebulice (Willfort, 2006, 78-79).

2.1.3 Navadni pljučnik (*Pulmonaria officinalis* L.)

Pljučnikove zdravilne učinkovine uporabljamo proti pljučnim boleznim, kašlju in hripavosti, pri prehladu dihalnih organov in gripi. Vsebuje kremenčevo kislino, čreslovine, sluzi in rudninske soli, ki se v velikih količinah nahajajo v listih, stebli in cvetovih. Je zelišče, ki ga ne smemo predozirati, zato ga je priporočljivo uživati največ tri tedne, zatem pa je potreben premor (Willfort, 2006, 287).

2.1.4 Velika kopriva (*Urtica dioica* L.)

Kopriva je dragoceno zelišče. Je hranilna, krepilna, pospešuje prebavo, deluje antidiabetično in čistilno. Zmanjšuje otekline, pomirja vnetja in krepi kožo (Messegue, 1986, 182).

2.1.5 Navadni jeglič ali trobentica (*Primula vulgaris* Huds.)

Poparek sveže rastline je zdravilo za kašelj in blago pomirjevalni čaj. Poparek iz svežih in posušenih cvetov priporočajo za umirjanje in proti glavobolu. Listi v mazilih in obližih pospešujejo celjenje ran. Čaj iz korenin pa priporočajo za umirjanje glavobola živčnega izvora (Bremness, 1997, 117).

2.1.6 Dišeča vijolica (*Viola odorata* L.)

Dišeča vijolica vsebuje saponine, eterično olje, sluzi in sladkorje. Deluje pomirjevalno na živčni sistem, pomaga pri živčnemu utripu srca, pri nespečnosti, astmi in oslovskemu kašlju. Poparek uporabljamo za obkladke pri izpuščajih, prevretki iz korenin pa pospešujejo izkašljevanje. Najnovejše laboratorijske študije dokazujejo preprečevalne učinke na rast tumorjev, uporabljati pa so jo začeli tudi kot dodatek pri zdravljenju nekaterih vrst raka (Willfort, 2006, 381).

2.1.7 Navadni lapuh (*Tussilago farfara* L.)

Navadni lapuh se uporablja pri zdravljenju različni pljučnih boleznih kot so bronhitis, kašelj, prehlad in astma. Uporaben pa je tudi pri zdravljenju katarja (Bremenss, 1997, 243-247).

2.1.8 Dišeča perla (*Asperula odorata* L.)

Zmečkane sveže liste polagamo na rane. Iz poparjenih posušenih listov pripravimo osvežujoč in sproščujoč čaj, ki lahko blaži bolečine v trebuhu (Bremenss, 1997, 75).

2.1.9 Ozkolistni trpotec (*Plantago lanceolata* L.)

List vsebujejo iridoidne glukozide, sluzi, grenčice, čreslovine, organske kisline in rudninske soli ter saponine z antimikrobnim učinkom. Svež trpotčev sok uporabljamo za različne namene. Z njim zdravimo rane, odrgnine, kožna vnetja, ozeblino, ugrize in podobno. Čaj pripravimo z namakanjem do 8 ur in ga ne prevremo, saj s tem trpotec izgubi svojo vrednost. Sirup je odlično naravno zdravilo, ki pomaga zoper bolezni dihalnih organov, obloge svežih listov pa hladijo in zmanjšujejo bolečine v nogah (Willfort, 2006, 377-379).

2.1.10 Srčna moč (*Potentilla erecta* L.)

Korenika vsebuje čreslovine, rdeče barvilo, eterično olje, gumi, škrob in smolo. Srčna moč je sicer brez vonja, korenika pa je zelo dišavna in trpkega okusa. Pripravna je za zdravljenje kroničnih in kužnih bolezni, vnetje debelega črevesa, bolezni jeter in pljuč, kroničnih suhih in vlažnih ekcemov, prav tako pa je namenjena tudi grgranju pri vnetju dlesni in grla. Zunanje je srčna moč uporabna za grgranje, v obliki kopeli in oblog, notranje pa kot čaj, čajna mešanica ali tinktura za obogatitev imunskega sistema (Toplak-Galle, 2000, 193).

2.1.11 Navadni rman (*Achillea millefolium* L.)

Navadni rman celi rane in zaustavlja krvavenje. Hkrati je rman tudi odlično krepčilo in kvalitetno čistilo. Kot takšen pomaga pri vseh kožnih boleznih, ker odstranjuje strupnine, čisti organizem in zdravi tkivo (Messegue, 1986, 187).

2.1.12 Njivska preslica (*Equisetum arvense* L.)

Njivska preslica vsebuje veliko kremenčeve kisline, aluminijev in kalijev klorid, mangan in vitamin C. Te snovi pospešujejo izločanje seča, zato je zelo učinkovita pri obolenju ledvic in mehurja. Tako topi pesek in kamne v ledvicah in mehurju, zdravilna je tudi ob pojavu želodčnih čirov, za izboljšanje krvne slike, prav tako pa tudi za kopeli ob nečisti koži, izpuščajih in lišajih. Zanimivo je to, da mora čaj iz preslice nekaj minut vreti, šele tedaj izloči svoje učinkovine, ki jih preslica vsebuje (Willfort, 2006, 292-293).

2.1.13 Navadna tavžentroža (*Centaurium erythraea* Rafn.)

Tavžentroža vsebuje močno grenke glikozide, flavonoide, triterpene, sluzi, sladkorje, eterično olje, gumi, vosek, kalij in magnezij. Vse te sestavine delujejo spodbujevalno na želodčne in črevesne žleze ter na trebušno slinavko. Ta rastlina je ena izmed najzanesljivejših, ki odpravlja zaprtje, priporočljiva je tudi pri shujševalnih kurah, čisti kri in zdravi vsa želodčna in jetrna obolenja (Toplak-Galle, 2000, 77).

2.1.14 Šentjanževka (*Hypericum perforatum* L.)

Učinkovita je proti vrsti naših vsakdanjih težav-od ekcemov do migrene. Deluje stimulatивно in krepčilno. Zunanje pa zdravi opekline, vnetja, precejšnje število kožnih obolenj in učinkovito obnavlja vrhnjico (Messegue, 1986, 190).

2.1.15 Navadni potrošnik (*Cichorium intybus* L.)

Navadni potrošnik vsebuje flavonoide, grenke snovi cikorin, sladkor inulin, beljakovine, čreslovine, pektine, rudninske snovi in kisline. Zaradi vsebnosti grenkih snovi spodbuja delovanje prebavnih žlez, pospešuje tek ter izločanje žolča in seča. Izboljšuje delovanje jeter, žolčnika, ledvic in pozitivno vpliva na presnovo, obenem čisti kri in znižuje povišano telesno temperaturo. Uporabljamo ga kot čaj ali čajno mešanico. Sok iz svežih cvetov je dobro zdravilo za oči. Kultivirana sorodnica potrošnika je cikorija, ki je po svetu zelo cenjena kot prikuha, uporabljajo pa jo tudi za različne kavne nadomestke (Willfort, 2006, 290).

2.1.16 Polajeva materina dušica (*Thymus pulegioides* L.)

Materina dušica vsebuje veliko eteričnega olja, razkužujoča timol in karvakol, čreslovine, grenčice in mangan. Ker ima močan razkuževalni učinek, je zelo priporočljiva pri astmatičnih in bronhialnih obolenjih, je krepčilo za želodec in živčevje, pomaga pri nespečnosti otrok in odraslih ter izboljšuje prebavo. Kot dodatek kopeli krepi in poživilja telo, tinktura pomaga pri revmatizmu in zvinih, poparek pa je vsestransko uporaben proti prej omenjenimi obolenji (Toplak-Galle, 2000, 233).

2.1.17 Navadna dobra misel (*Origanum vulgare* L.)

Materina dušica vsebuje eterično olje, čreslovine in grenčice. Zaradi svojih sestavin je izrazito blago delujoče zelišče, ki uravnava delovanje želodca, jeter in izločanje žolča, krepi delovanje notranjih organov in živčevja ter pomirja. Ker pospešuje potenje, jo uporabljamo v čajnih mešanicah za preganjanje prehladnih obolenj. Pogosto pa se uporablja tudi pri pripravi zeliščnih likerjev in za izdelavo parfumov (Toplak-Gale, 2000, 176).

2.1.18 Prava lakota (*Galum verum* L.)

Zelišče vsebuje eterično olje, flavonoide, čreslovine, kumarine, organske kisline in kremenčevo kislino. Tudi sorodnici plezajoča in navadna lakota vsebujejo zdravilne

učinkovine, zato so v zdravilstvu enako cenjene. Uporabljamo jih za čiščenje krvi in ledvične bolezni, saj deluje rahlo odvajalno. Sveže iztisnjen sok rastline zdravi kožne bolezni in celo rakava obolenja (Toplak-Galle, 2000, 114).

2.1 19 Navadni zimzelen (*Vinica minor* L.)

Kot zdravilna rastlina je pomemben za pridobivanje alkaloidov, ki preprečujejo delitev celic, kot citostatik pa pri kemoterapijah različnih vrstah rakavih obolenj. Zimzelen vsebuje še čreslovine, flavonoide, glikozide, pektin, kavčuk, rudninske snovi in organske kisline. Deluje kot diuretik, anestetik, spazmolitik in kot protibakterijsko sredstvo. Uporabljamo ga tudi pri odrgrinah, možganskih boleznih, diabetesu, vročini, vnetem žrelu, glavobolu, in vrtoglavici (Toplak-Galle, 2000, 273).

2.1.20 Črni bezeg (*Sambucus nigra* L.)

S poparkom iz cvetov zdravimo prehlade. Bezgova voda je dobra za kožo in oči. Cvetovi so tudi sestavina mazil za opekline, medtem ko mazilo pripravljeno iz listov, priporočajo za lajšanje posledic izvinov in površinskih poškodb (Bremness, 2006, 115).

2.1.21 Borovnica (*Vaccinium myrtillus* L.)

Plodovi borovnice vsebujejo čreslovino, sladkor, jabolčna, citronska, jantarjeva kislina, pektin in vitamin C. Posušene in prevrete borovnice pomagajo proti sečnim kamnom, driskam, delujejo protivnetno, čistijo kri ter popravljajo krvno sliko. Listi borovnice so zdravilni zaradi vsebnosti čreslovin, jabolčne in citronske kisline ter sladkorja in gumija. Ob pravem času nabrano listje je odlično zdravilo pri sladkorni bolezni, saj vsebuje martilin, ki lahko ne le omeji, ampak tudi zaustavi izločanje sladkorja v telesu. Vendar smemo čaj iz borovničevih listov uživati le kratek čas, saj lahko po daljši uporabi povzroča kronično zastrupitev jeter (Toplak-Galle, 2000, 245).

2.1.22 Navadni jagodnjak (*Fragaria vesca* L.)

List so trpkega okusa in vsebujejo čreslovine, rudninske soli, sluzi in eterično olje. Sveži plodovi vsebujejo veliko vode, vitamine, karotin, pektine, čreslovine, sadni sladkor in kisline. Čaj iz posušениh listov spodbuja delovanje notranjih organov, čisti kri in pomirja živce. Pri prekomernem potenju si lahko pripravimo čajno kopel iz posušениh listov, v kateri namakamo noge in roke. Sveži ali posušeni plodovi so primerni za slabokrvne bolnike s putiko, ledvičnimi kamni in sladkorno boleznijo (Toplak-Galle, 2000, 205).

2.1.23 Malinjak (*Rubus idaeus* L.)

Sveže maline vsebujejo veliko vode, sladkorje, čreslovine, pektin, citronsko in jabolčno kislino, eterično olje in vitamine A, B in C. Listi maline vsebujejo mlečno in jantarjevo kislino, čreslovine, grenčice in flavonoide. Posušeni listi učinkujejo pri prebavnih motnjah, pri srčnih težavah, vnetjih ustne votline, pri povišani telesni temperaturi in gripi (Willfort, 2006, 222-223).

2.1.24 Prava robida (*Rubus fruticosus* L.)

Listi prave robide vsebujejo čreslovine, organske kisline, flavonoide in triterpene. Plodovi pa vsebujejo še pektin, eterično olje in vitamin C. Čaj iz robidovih listov čisti kri, zato je pomemben pri zdravljenju raznih kožnih bolezni, črevesnih vnetjih, zoper bledoličnost, deluje pa tudi pomirjujoče. Če sveže liste pustimo da fermentirajo, dobimo odličen in zdravilen nadomestek pravega ali zelenega čaja (Oberbeil in Lentz, 2000, 64).

3 Metode dela in materiali

Predmet raziskave je bila biotska raznovrstnost rastlin in popis uporabnih rastlin/zelišč ob Gaberškovi planinski poti, ki vodi na Resevno in je uradno vpisana v register evropskih planinskih poti. Ob popisu rastlin smo se osredotočili na tiste, ki jih lahko uporabimo v zdravilne in kulinarične namene. Te rastline/zelišča smo spremljali skozi celotno vegetacijsko obdobje od marca do oktobra. Rastline smo spremljali, opazovali, preštevali in popisovali. S preštevanjem rastlin smo ugotavljali količino in številčnost posameznih primerkov. Te smo

beležili, opazovali njihove spremembe, negativne in pozitivne vplive okolja. V pomoč nam je bila tudi geološka karta planinskih poti, na kateri smo pot označili in jo podrobno opisali. Naš material popisa ob Gaberškovi poti na Resevno so bile rastline, katere smo spremljali, opazovali in beležili njihove spremembe glede na različna časovna in rastna obdobja.

4 Rezultati in razprava

4.1 Seznam rastlin s posebnostmi pri popisu in nabiranju

4.1.1 Navadni regrat (*Taraxacum officinale* Weber)

Pri popisu rastlin navadnega regrata smo se osredotočili na skupinska rastišča, ki se najpogosteje nahajajo na travniških predelih poti in na obrobju gozdne površine. Našteli smo šest množičnih rastišč, ki so izrazita spomladi, na njih pa raste preko 450 rastlin. Literatura (Bohinc, 1991, 224) navaja, da ta rastlina cveti do oktobra, vendar smo jo nazadnje v cvetu opazili konec meseca julija.

4.1.2 Čemaž (*Allium ursinum* L.)

Pri popisu rastlin čemaža smo ugotovili, da se ob tej poti nahaja v skupinah le na dveh rastiščih, ki sta iz vlažne soteske umaknjeni k robu gozda kmalu ob začetku poti.

4.1.3 Navadni pljučnik (*Pulmonaria officinalis* L.)

Pri popisu rastlin navadnega pljučnika smo na tej poti opazili 10 nahajališč, s skupaj 38 posameznimi rastlinami v skupinah, ki se lahko z leti razraščajo ali predstavljajo. Nekatere od teh rastlin skozi leto niso zacvetele, saj so še zelo mlade, druge pa rastejo v preveč senčnih in temnih grmovnatih predelih.

4.1.4 Velika kopriva (*Urtica dioica* L.)

Pri popisu rastlin velike koprive smo ugotovili, da se nahaja večinoma v okolici bivališč in grmovnih predelih gozda. Mi smo našteli 19 šopastih rastišč. Višina rastlin, ki rastejo v visokem grmovju v spodnjem delu poti znaša tudi do 200 centimetrov.

4.1.5 Navadni jeglič ali trobentica (*Primula vulgaris* Huds.)

Množična rastišča navadnega jegliča oz. trobentice na travniških predelih ob poti na Resevno spominjajo na pravicato rumeno preprogo. Pri popisu smo našteli preko 800 rastlin, ki so bolj ali manj razrasle.

4.1.6 Dišeča vijolica (*Viola odorata* L.)

Ob popisu dišeče vijolice smo ugotovili deset skupinskih nahajališč, ki tvorijo posamezne blazine. Literatura (Bohinc, 1991, 278) navaja, da ta rastlina cveti tudi v avgustu, vendar je ob pregledu poti v tem času nismo našli v cvetu.

4.1.7 Navadni lapuh (*Tussilago farfara* L.)

Pri popisu navadnega lapuha smo ob opisani poti ugotovili rastišča na ilovnatih tleh, po nasipih in vlažnih predelih jam. Našteli smo 16 posameznih rastišč z 250 rastlinami.

4.1.8 Dišeča perla (*Asperula odorata* L.)

Pri popisu rastlin dišeče perle smo ugotovili 13 skupinskih nahajališč na katerih se nahaja skupno kar 1100 rastlin.

4.1.9 Ozkolistni trpotec (*Plantago lanceolata* L.)

Pri popisu rastlin ozkolistnega trpotca smo ugotovili, da je to rastlina, ki je najbolj razširjena ob tej poti, saj raste po celotni travniški površini in ob gozdnem robu, kjer pot najpogosteje poteka. Našteli smo preko 650 posameznih rastlin, ki rastejo posamezno in po skupinah. Po opravljeni prvi košnji sena, trpotec ponovno požene liste iz korenin in doseže drugi razcvet cvetov v mesecu avgustu.

4.1.10 Srčna moč (*Potentilla erecta* L.)

Pri popisu srčne moči smo ugotovili, da rastejo posamezno na travnatih površinah, na štirih območjih in našteli preko 30 pecljato razraslih rastlin. Rastlina je zacvetela pozno ob prvi košnji sena ali zgodaj ob drugi košnji v začetku avgusta.

4.1.11 Navadni rman (*Achillea millefolium* L.)

Pri popisu rastlin navadnega rmana smo našeli 125 rastlin na 18-ih posameznih in skupinskih rastiščih, ki se nahajajo na sušnih in svetlih območjih. Zaradi neidealnih rastnih pogojev ta rastlina na posameznih rastiščih nima polnih, strnjenih kobulastih socvetji, ampak redka socvetja s kratkimi stebli.

4.1 12 Njivska preslica (*Equisetum arvense* L.)

Pri preštevanju rastlin njivske preslice smo našeli šest večjih rastišč, skupaj z nekaj več kot 500 posameznimi rastlinami.

4.1.13 Navadna tavžentroža (*Centaureum erythraea* Rafn.)

Pri popisu rastlin navadne tavžentrože smo odkrili eno rastišče s skupno šestimi rastlinami, ki rastejo v manjši skupini. Cveti konec julija in v začetku avgusta, saj se rastišče nahaja na predelu travnika in po opravljeni košnji ne zacveti ponovno.

4.1.14 Šentjanževka (*Hypericum perforatum* L.)

Pri popisu rastlin šentjanževke smo našeli štiri rastišča s skupno dvajsetimi rastlinami, ki rastejo v skupinah. Ker te rastline rastejo pretežno v senčnih delih poti nimajo bogatih cvetov ampak redkejša in posamezne ter nekoliko manj aromatične cvetove.

4.1.15 Navadni potrošnik (*Cichorium intybus* L.)

Pri popisu navadnega potrošnika smo prešteli 30 nahajališč na katerih se nahaja do 60 rastlin, ki rastejo posamično in v skupinah. Ugotovili smo, da rastlina tudi po opravljeni košnji znova požene in ponovno zacveti.

4.1 16 Polajeva materina dušica (*Thymus pulegioides* L.)

Pri popisu rastlin polajeve materine dušice smo našeli 6 rastišč s približno 130 rastlinami, ki rastejo blazinasto v skupinah. Cveti od julija do septembra, vendar na določenih mestih, kjer opravljajo košnjo ne zacveti ponovno.

4.1.17 Navadna dobra misel (*Origanum vulgare* L.)

Pri popisu navadne dobre misli smo našeli štiri rastišča, na katerih se nahaja 25 rastlin, ki rastejo v skupinah. Cveti do septembra, vendar na določenih mestih, kjer opravljajo košnjo ne zacveti ponovno.

4.1.18 Prava lakota (*Galum verum* L.)

Pri popisu rastlin prave lakote smo opazili tri rastišča, na katerih se nahaja 14 rastlin. Zaradi košnje, ki jo opravijo lastniki zemljišč, te rastline cvetijo le do začetka avgusta, sicer bi, kot navaja literatura (Willfort, 2006, 196) lahko cvetele do začetka oktobra.

4.1 19 Navadni zimzelen (*Vinica minor* L.)

Pri popisu navadnega zimzelena smo ugotovili skupinska rastišča predvsem v spodnjem, temnem delu gozdne poti, na osmih mestih, na katerih raste preko 1500 rastlin.

4.1.20 Črni bezeg (*Sambucus nigra* L.)

Pri popisu rastišč črnega bezga smo našeli 19 rastlin na večinoma posameznih rastiščih, rastejo pa tako v senčnih, kot tudi na sončnih predelih tik ob gozdu. Večina rastlin te vrste je še zelo mladih, tako da nekatere še niso imele cvetnih nastavkov in dozorelih plodov.

4.1.21 Borovnica (*Vaccinium myrtillus* L.)

Pri popisu rastišč borovnice smo našeli 7 večjih pobočji, na katerih se nahajajo rastišča, predvsem v strnjenih sestojih v zgornjem, višje ležečem delu poti. Dozorele plodove je bilo moč nabirati v juniju, juliju in v začetku avgusta.

4.1.22 Navadni jagodnjak (*Fragaria vesca* L.)

Pri popisu rastišč navadnega jagodnjaka smo odkrili 9 rastišč s skupaj 190 rastlinami. Te rastejo v skupinah, pa tudi posamezno. Zaradi senčne lege in mladih rastlin, nekatere niso zacvetele. Plodove smo opazili le na šestih rastiščih.

4.1.23 Malinjak (*Rubus idaeus* L.)

Pri popisu rastišč malinjaka smo našli pet rastišč, na katerih raste 52 rastlin, ki rastejo v skupinah. Zaradi pomanjkanja prsti (nekatera rastišča so na kamnitem predelu), so plodovi izredno drobni in bolj kislega okusa.


4.1.24 Prava robida (*Rubus fruticosus* L.)

Pri popisu rastlin prave robide smo našli 17 rastišč, na katerih raste približno 55 rastlin, posamezno ali v skupinah. Zaradi senčnih predelov v katerih rastejo, nekatere rastline niso zacvetele, zato tudi plodov niso imele.

4.2 Čas nabiranja popisanih uporabnih rastlin

Tabela 1: Čas nabiranja popisanih rastlin skozi leto

Vrsta rastline/ mesec	J A N	F E B	M A R	A P R	M A J	J U N	J U L	A V G	S E P	O K T	N O V	D E C
ČEMAŽ												
NAVADNA DOBRA MISEL												
DIŠEČA PERLA												
DIŠEČA VIJOLICA												
VELIKA KOPRIVA												
NAVADNI LAPUH												
POLAJEVA MATERINA DUŠICA												
NAVADNI PLJUČNIK												
NAVADNI POTROŠNIK												
PRAVA LAKOTA												
NJIVSKA PRESLICA												
NAVADNI REGRAT												
NAVADNI RMAN												
SRČNA MOČ												
ŠENTJANŽEVKA												
NAVADNA TAVŽENTROŽA												
NAVADNI Jeglič/TROBENTICA												
OZKOLISTNI TRPOTEC												
NAVADNI ZIMZELEN												
BOROVNICA												
ČRNI BEZEG												
NAVADNI JAGODNJAK												
MALINJAK												
PRAVA ROBIDA												

Legenda:  - čas nabiranja rastlin

Čas nabiranja rastlin skozi leto je lahko za različne rastline popolnoma različen. Kadar nismo popolnoma prepričani, jih raje ne nabirajmo, saj nam morda ne bodo dale takšnih učinkov kot smo jih pričakovali. Iz Tabele 1 je razvidno v katerem mesecu je priporočljivo nabirati posamezne rastline. Januar in december sta namenjena počivanju rastlin, zato takrat nabiranje ni priporočljivo saj rastline ne vsebujejo pričakovanih zdravilnih učinkovin. Zgodnje

pomladni in pozno jesenski meseci so bolj namenjeni nabiranju korenin in gomoljev. V osrednje delu leta pa lahko nabiramo pestro paleto rastlin z različnimi učinkovinami. Teh je v rastlinah največ navadno tik pred cvetenjem ali takrat, ko cvetijo, v lepem vremenu in na neonesnaženih območjih.

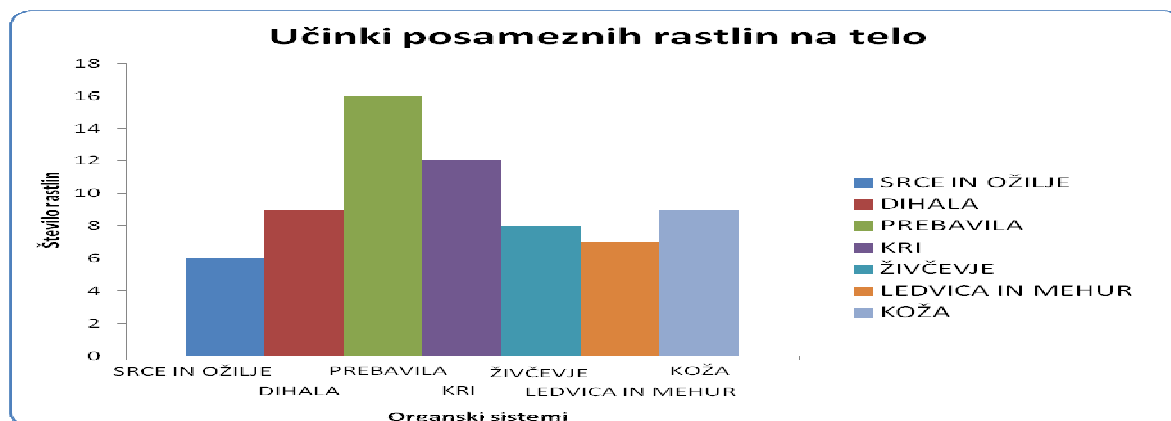
4.3 Delovanje popisanih uporabnih rastlin na človeški organizem

V Tabeli 2 je razvidno na katere organske sisteme pozitivno vplivajo popisane rastline. Seveda morajo biti rastline nabrane v določenem času in pravilno pripravljene, oziroma shranjene. Uživati jih moramo v ustreznih količinah in pri tem ne smemo pretiravati.

Tabela 2: Pozitivno delovanje popisanih rastlin na različne organske sisteme

Vrsta rastline/ deli telesa	SRCE IN OŽILJE	DIHALA	PREBAVILA	KRI	ŽIVČEVJE	LEDVICA IN MEHUR	KOŽA
ČEMAŽ							
NAVADNA DOBRA MIŠEL							
DIŠEČA PERLA							
DIŠEČA VIJOLICA							
VELIKA KOPRIVA							
NAVADNI LAPUH							
POLAJEVA MATERINA DUŠICA							
NAVADNI PLJUČNIK							
NAVADNI POTROŠNIK							
PRAVA LAKOTA							
NJIVSKA PRESLICA							
NAVADNI REGRAT							
NAVADNI RMAN							
SRČNA MOČ							
ŠENTJANŽEVKA							
NAVADNA TAVŽENTROŽA							
NAVADNI JEGLIČ/TROBENTICA							
OZKOLISTNI TRPOTEC							
NAVADNI ZIMZELEN							
BOROVNICA							
ČRNI BEZEG							
NAVADNI JAGODNJAK							
MALINJAK							
PRAVA ROBIDA							
Skupaj rastlin: 24	6	9	16	12	8	7	9

Legenda:  - pozitivno delovanje rastlin na organske sisteme



Slika 1: Število rastlin, ki pozitivno vplivajo na posamezne organske sisteme
Kot kaže Slika 1 je razvidno, da največ, kar šestnajst rastlin pozitivno vpliva na prebavila. Dvanajst rastlin dobrodejno deluje na kri, devet daje pozitivne učinke koži in dihalom, osem rastlin pozitivno deluje na živčevje, sedem na ledvica in mehur, šest rastlin pa daje moč in vitalnost srcu in ožilju. Vsekakor lahko posamezna rastlina vpliva na dva ali več organskih sistemov hkrati, zato moramo biti še posebej pozorni pri uživanju le teh.

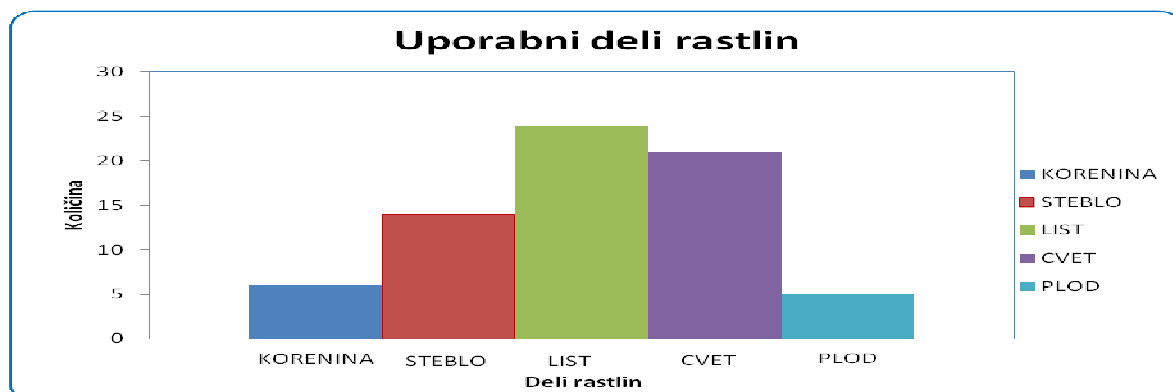
4.4 Uporabni deli popisanih rastlin

Tabela 3: Uporabni deli popisanih rastlin

Vrsta rastline/ uporabni deli	KORENINA	STEBLO	LIST	CVET	PLOD
ČEMAŽ					
NAVADNA DOBRA MISEL					
DIŠEČA PERLA					
DIŠEČA VIJOLICA					
VELIKA KOPRIVA					
NAVADNI LAPUH					
POLAJEVA MATERINA DUŠICA					
NAVADNI PLJUČNIK					
NAVADNI POTROŠNIK					
PRAVA LAKOTA					
NJIVSKA PRESLICA					
NAVADNI REGRAT					
NAVADNI RMAN					
SRČNA MOČ					
ŠENTJANŽEVKA					
NAVADNA TAVŽENTROŽA					
NAVADNI Jeglič/TROBENTICA					
OZKOLISTNI TRPOTEC					
NAVADNI ZIMZELEN					
BOROVNICA					
ČRNI BEZEG					
NAVADNI JAGODNJAK					
MALINJAK					

PRAVA ROBIDA					
Skupaj rastlin: 24	6	14	24	21	5

Legenda: - uporabni deli rastlin



Slika 2: Uporabni deli popisanih rastlin

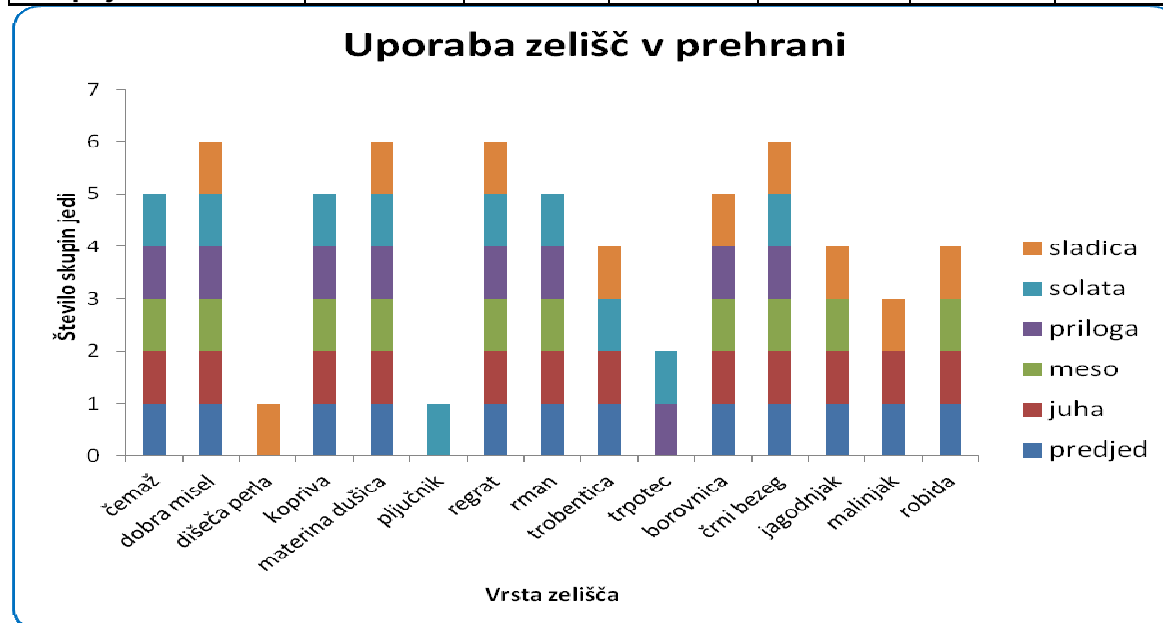
Iz Tabele 3 in Slike 2 je razvidno kateri deli rastlin so uporabni in kateri deli pri uporabi izstopajo. Tukaj opazimo, da so uporabni listi vseh opazovanih rastlin. Med rastlinami je tudi pet plodovk, katerih plodove nabiramo, ko ti dozori. Ostale dele rastlin nabiramo le takrat, ko to predpisuje literatura, saj imajo posamezni deli takrat največ pozitivnih učinkovin. Korenine večinoma izkopavamo in sušimo v času, ko te počivajo, torej v poznem jesenskem in zgodnjem pomladanskem času. Zanimivo je tudi, da so uporabna tudi stebela kar štirinajstih rastlin, za katere smo prepričani, da bi jih mnogi zavrgli. Tudi cvetovi so dragoceni deli rastlin, ki jih moramo nabirati posebej previdno, da ne poškodujemo ostalih delov rastline.

4.5 Uporaba popisanih rastlin v prehrani

Tabela 4: Uporaba popisanih rastlin v prehrani

Vrsta rastline/ uporaba v prehrani	PREDJED	JUHA	MESO	PRILOGA	SOLATA	SLADICA
ČEMAŽ						
NAVADNA DOBRA MISEL						
DIŠEČA PERLA						
DIŠEČA VIJOLICA						
VELIKA KOPRIVA						
NAVADNI LAPUH						
POLAJEVA MATERINA DUŠICA						
NAVADNI PLJUČNIK						
NAVADNI POTROŠNIK						
PRAVA LAKOTA						
NJIVSKA PRESLICA						
NAVADNI REGRAT						
NAVADNI RMAN						
SRČNA MOČ						
ŠENTJANŽEVKA						
NAVADNA TAVŽENTROŽA						
NAVADNI Jeglič/TROBENTICA						
OZKOLISTNI						

TRPOTEC						
NAVADNI ZIMZELEN						
BOROVNICA						
ČRNI BEZEG						
NAVADNI JAGODNJAK						
MALINJAK						
PRAVA ROBIDA						
Skupaj rastlin: 24	13	12	10	9	11	11



Slika 3: Uporaba popisanih rastlin v različnih skupinah jedi

V Tabeli 4 so popisane rastline predstavljene glede na njihovo uporabnost v kulinariki pri posameznih vrstah jedi. Od štiriindvajsetih popisanih rastlin jih osem ne moremo uporabiti v kulinariki, te rastline lahko namreč uporabljamo le v zdravilne namene, kot poparke, izvlečke ali mazila. Ne moremo pa uporabiti posameznih delov rastlin za različne vrste jedi. Štiri od teh rastlin so univerzalne, saj jih lahko pripravljamo na različne načine, vključujemo v vse vrste jedi od predjedi, juh, mesnih jedi, priloge, solate in sladice. Ostala polovica rastlin je uporabna pri posameznih skupinah jedi, ki so bolj ali manj znane ter bolj ali manj zaželeni v določenih jedeh. V Sliki 3 smo podrobno opredelili rastline glede na njihovo uporabnost v določenih skupinah jedi.

5 Zaključek

Namen raziskave je bil proučiti Gaberškovo planinsko pot na Resevno z vidika biotske pestrosti in raznolikosti uporabnih rastlinskih vrst, ki jih najdemo ob tej poti. Ugotovili smo, da je pot biotsko zelo raznolika, saj ob njej raste veliko uporabnih rastlin. Spremljanje rasti in popis rastlin je potekal od marca do oktobra, to je v dobi intenzivnega razvoja in rasti rastlin. 24 uporabnih rastlin smo popisali na več kot 230 rastiščih. V raziskavi smo ugotovili, da so te rastline trajnice, pri katerih se glede na literaturo pojavijo odstopanja pri dobi cvetenja. Ker pot poteka ob obrobju gozda in večinoma po zelo senčnih predelih, se čas cvetenja nekoliko zakasni, oziroma traja manj časa, kot je navedeno v literaturi. Popisane rastline smo preučili z vidika zdravilnega delovanja na različne organske sisteme in predstavili načine uporabe pri pripravi različnih skupin jedi, kjer bodo te rastline dopolnile in popestrile vsakodnevni jedilnik. Vsekakor je zelo pomembno, kar smo poudarjali že pri samih opisih rastlin, da smo pri nabiranju pozorni na to, da nabiramo le tiste rastline, ki jih dobro poznamo in v času, ki je primeren za posamezne dele rastlin.

6 Literatura in viri

- Angerer, T. *Živimo z rastlinami*. Celovec: Mohorjeva založba, 2007.
- Ašič, S. *Domača lekarna patra Simona Ašiča*. Celje: Celjska Mohorjeva družba, 2006.
- Cortese, D. *Divja hrana*. Ljubljana: Kmečki glas, 1995.
- Bohinc, P. *Slovenske zdravilne rastline*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1991.
- Bremness, L. *Velika knjiga o zeliščih*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1997.
- Gavez, G. *Bachovo cvetno zdravljenje*. (1. natis). Ljubljana: Vale – Novak, 2008.
- Grilc, M. *Zelišča z gore*. Ljubljana: Kmečki glas, 2010.
- Hoffmann, D. *Zelišča: celostno zdravljenje*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1998.
- Jagodič, B. *Zdravilne zeli: najboljše blago za zdravo telo*. Maribor: Slomškova založba, 2004.
- Kothe, H. W. *Zelišča*. Tržič: Učila International, 2009.
- Krese, M. *100 travniških rastlin Slovenije*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2003.
- Madric, I., Stanek, T. *Zdravi in vitalni z zelenjavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2007.
- Messegue, M. *Zelišča za lepoto*. Ljubljana: Založba CZNG, 1986.
- Milić, K. et al. *Vitamini, minerali in druga prehranska dopolnila*. (prva izdaja). Ljubljana: Mladinska knjiga, 2008.
- Norman, J. *Začimbe in zelišča*. Ljubljana: Prešernova družba, 2005.
- Oberbeil, K., Lentz, C. *Zdravilna moč sadja in zelenjave*. Ljubljana: Prešernova družba, 2000.
- Ody, P. *Zdravljenje z zelišči*. Ljubljana: Domus, 1994.
- Polunin, M. *Zdravilna hrana*. Ljubljana: Domus, 1999.
- Rode, J. *Zeliščni vrt. Domača lekarna*. Ljubljana: Kmečki glas, 2001.
- Rožej, M. *Sledi časa PD Šentjur*, Bilten ob 60 letnici društva: Šentjur: 2011.
- Smrdel, F. *Velika knjiga o zeliščih*. (prva izdaja). Postojna: ČukGraf. 2009.
- Squire, D. *Moj prvi vrt*. Kranj: Založba Narava, 2010.
- Squire, D. *Zeliščni vrt*. Kranj: Založba Narava, 2010.
- Štok – Vojska, N. *Travniške zdravilke*. Marezige: samozaložba, 2008.
- Toplak - Galle, K. *Zdravilne rastline na Slovenskem*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2000.
- Willford, R. *Zdravilne rastline in njih uporaba*. Maribor: Obzorja. 2006.